

Согласовано  
Директор

" 1 " сентября 2024 год

Утверждаю

Генеральный директор АО "Комбинат питания"

Ильина И.Н. Ильина И.Н.

" 3 " сентября 2024 год

Основное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет с сахарным диабетом

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

| Прием пищи        | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                |             |             |            |
|-------------------|--|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|----------------|-------------|-------------|------------|
|                   |  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.экв/сут) | C           | E           |            |
| Завтрак           |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|                   | Каша вязкая молочная крупой овсяной без сахара, масло сливочное 250/10 | 260         | 6,9              | 6,9         | 43,27         | 204,28                  | 1а          | 63,5                     | 0,51        | 17,2       | 73,99      | 0,21         | 0,16       | 93,9           | 13,12       | 0,7         |            |
|                   | Яйцо вареное   | 50          | 5,08             | 4,6         | 0,28          | 62,84                   | 5           | 88                       | 0,1         | 3,7        | 50         | 0,03         | 0,18       | 26             | 0,8         | 0,24        |            |
|                   | Сыр порциями менее 20% жирности  | 15          | 1,21             | 8,67        | 0,53          | 94,67                   | 4           | 3                        | 0           | 0          | 4          | 0            | 0          | 79,1           | 2,25        | 0,1         |            |
|                   | Какао с молоком без сахара   | 200         | 3,78             | 0,67        | 26            | 125,11                  | 101а        | 133                      | 2           | 25,56      | 111,11     | 0,02         | 0,01       | 26             | 1,33        | 0           |            |
|                   | Хлеб ржаной  | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0              | 0           | 0,91        |            |
|                   | <b>Итого завтрак</b>   | <b>595</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>     | <b>17,5</b> | <b>1,95</b> | <b>25%</b> |
| Обед              |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|                   | Огурец свежий  | 100         | 1,2              | 0,12        | 1,8           | 15                      | 28          | 24                       | 0           | 4,5        | 19         | 0,12         | 0,12       | 24             | 3,5         | 1,8         |            |
|                   | Суп картофельный с крупой(перловой) и рыбой 250/30                     | 280         | 2,6              | 6,87        | 8,59          | 129,21                  | 90а         | 110,77                   | 1,78        | 20,4       | 65,75      | 0,04         | 0,05       | 70,11          | 20,3        | 0,5         |            |
|                   | Птица, тушеная в соусе   | 100         | 15,59            | 17,31       | 27,57         | 265,84                  | 96          | 181,3                    | 1,05        | 22,4       | 153        | 0,18         | 0,25       | 99,4           | 0,1         | 0,33        |            |
|                   | Макаронные изделия отварные(из твердых сортов пшеницы)                 | 180         | 5,59             | 7           | 37,8          | 248,92                  | 52          | 52,94                    | 1,09        | 12,95      | 81,25      | 0,05         | 0,04       | 121,46         | 0           | 1,35        |            |
|                   | Сок фруктовый без содержания сахара                                    | 200         | 0,7              | 0,05        | 27,6          | 114,8                   | 115         | 32,3                     | 0,5         | 17,5       | 21,9       | 0,01         | 0,03       | 0              | 0,6         | 0,4         |            |
|                   | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0              | 0           | 0,39        |            |
|                   | Хлеб ржаной  | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0              | 0           | 0,45        |            |
|                   | <b>Итого обед</b>  | <b>940</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>314,97</b>  | <b>24,5</b> | <b>5,22</b> | <b>35%</b> |
| Полдник           |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|                   | Кисло-молочный продукт без сахара                                      | 200         | 2,2              | 1,3         | 9,8           | 99                      |             | 48                       | 1,1         | 12,2       | 42,6       | 0,04         | 0,02       | 47             | 4,3         | 0,2         |            |
|                   | Фрукты свежие  | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 33,4                     | 0,6         | 7          | 21         | 0,03         | 0,02       | 25             | 2,6         | 0,16        |            |
|                   | Орехи в ассортименте   | 50          | 6,4              | 7,5         | 24,7          | 113                     |             | 38,6                     | 0,1         | 10,8       | 56,4       | 0,07         | 0,06       | 18             | 0,1         | 1,2         |            |
|                   | <b>Итого полдник</b>   | <b>375</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>      | <b>7</b>    | <b>1,56</b> | <b>10%</b> |
| <b>Итого день</b> |  | <b>1910</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>629,97</b>  | <b>49</b>   | <b>8,73</b> | <b>70%</b> |



Неделя: Первая

День: Вторник

Вариант № 2

| Прием пищи        | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                |             |             |            |
|-------------------|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|----------------|-------------|-------------|------------|
|                   |   |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.экв/сут) | C           | E           |            |
| Завтрак           |   |             |                  |             |               | 0                       |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|                   | Тефтели мясные в соусе белом основном 100/50                        | 150         | 8,4              | 9,84        | 12,3          | 180                     | 11          | 151,8                    | 0,38        | 8,53       | 95,3       | 0,05         | 0,07       | 119,45         | 17,47       | 1,3         |            |
|                   | Каша рассыпчатая гречневая  | 180         | 8,5              | 10,98       | 42,78         | 246,9                   | 60          | 124,6                    | 1,95        | 36,53      | 141        | 0,21         | 0,28       | 105,55         | 0           | 0,1         |            |
|                   | Чай без сахара  | 200         | 0,07             | 0,02        | 15            | 60                      | 97a         | 11,1                     | 0,28        | 1,4        | 2,8        | 0            | 0          | 0              | 0,03        | 0           |            |
|                   | Хлеб ржаной   | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0              | 0           | 0,91        |            |
|                   | <b>Итого завтрак</b>  | <b>600</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>     | <b>17,5</b> | <b>2,31</b> | <b>25%</b> |
| Обед              |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|                   | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком                    | 100         | 0,8              | 2           | 3,9           | 36,8                    | 145         | 64                       | 0,6         | 5,6        | 17         | 0,02         | 0,04       | 76             | 8,2         | 1,3         |            |
|                   | Суп картофельный с крупой пшеничной с мясными фрикадельками, 250/20 | 270         | 3,31             | 6,87        | 18,23         | 144,8                   | 41          | 72,5                     | 0,6         | 20,77      | 62,7       | 0,05         | 0,05       | 0              | 2,8         | 2,28        |            |
|                   | Поджарка из рыбы  | 120         | 17,39            | 18,1        | 20,5          | 314,46                  | 129         | 163                      | 0,8         | 23,4       | 150,8      | 0,1          | 0,17       | 56             | 3,1         | 1,22        |            |
|                   | Пюре картофельное   | 180         | 3,58             | 4,08        | 39,93         | 189,51                  | 53          | 80,51                    | 1,82        | 24,58      | 107        | 0,16         | 0,18       | 183            | 0,4         | 0,15        |            |
|                   | Напиток из плодов шиповника без сахара                              | 200         | 0,6              | 0,3         | 20,8          | 88,2                    | 103a        | 21,3                     | 0,6         | 3,4        | 3,4        | 0,07         | 0,05       | 0              | 10          | 0           |            |
|                   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0              | 0           | 0,39        |            |
|                   | Хлеб ржаной   | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0              | 0           | 0,45        |            |
|                   | <b>Итого обед</b>   | <b>950</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>     | <b>24,5</b> | <b>5,79</b> | <b>35%</b> |
| Полдник           |   |             |                  |             |               | 0                       |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|                   | Сок плодово-овощной без содержания сахара                           | 200         | 5,5              | 5,2         | 7,1           | 102                     | 115         | 73                       | 0,4         | 13,5       | 72         | 0,02         | 0,06       | 32             | 1,4         | 0           |            |
|                   | Фрукты свежие   | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 21         | 0,03         | 0,02       | 35             | 4           | 0,16        |            |
|                   | Курага припущенная  | 55          | 3,1              | 3,6         | 27,4          | 110                     |             | 11                       | 0,8         | 9,5        | 27         | 0,09         | 0,02       | 23             | 1,6         | 0,26        |            |
|                   | <b>Итого полдник</b>  | <b>380</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>      | <b>7</b>    | <b>0,42</b> | <b>10%</b> |
| <b>Итого день</b> |   | <b>1930</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>     | <b>49</b>   | <b>8,52</b> | <b>70%</b> |

Неделя: Первая

День: Среда

Вариант № 3

| Прием пищи | Наименование блюда                                      | Вес: блюда  | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                |             |             |            |
|------------|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|----------------|-------------|-------------|------------|
|            |   |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.экв/сут) | C           | E           |            |
| Завтрак    |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|            | Птица отварная ,соус сметанный 50/50                    | 100         | 3,49             | 11,27       | 32,05         | 138,79                  | 18          | 20                       | 0,85        | 8,64       | 30         | 0,11         | 0,14       | 30             | 5           | 0,4         |            |
|            | Макаронные изделия отварные (из твердых сортов пшеницы) | 180         | 7,4              | 5,9         | 11,5          | 129                     | 62а         | 114                      | 0,56        | 12,26      | 91,1       | 0,13         | 0,17       | 95             | 10,95       | 0,95        |            |
|            | Кофейный напиток с молоком без сахара                   | 200         | 3,78             | 0,67        | 26            | 125,11                  | 105а        | 100                      | 1,2         | 25,56      | 111,11     | 0,02         | 0,04       | 24             | 1,3         | 0           |            |
|            | Хлеб ржаной   | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0              | 0           | 0,91        |            |
|            | Сыр порциями менее 20% жирности                         | 15          | 2,3              | 3           | 0,53          | 94                      | 4           | 53,5                     | 0           | 0          | 6,89       | 0            | 0          | 76             | 0,25        | 0           |            |
|            | <b>Итого завтрак</b>                                    | <b>565</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>     | <b>17,5</b> | <b>2,26</b> | <b>25%</b> |
| Обед       |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|            | Салат из моркови отварной                               | 100         | 0,7              | 0,05        | 4,9           | 53,4                    | 118         | 51,4                     | 0,4         | 15,6       | 31,6       | 0,2          | 0,2        | 0              | 10,7        | 1,4         |            |
|            | Борщ с фасолью и картофелем, сметаной 250/10            | 260         | 4,75             | 8,33        | 9,56          | 132,2                   | 123         | 86,5                     | 1,61        | 10,82      | 72,65      | 0,02         | 0,07       | 108            | 1,8         | 1,4         |            |
|            | Бобовые отварные(горох)                                 | 180         | 3,78             | 7,78        | 36,45         | 249,03                  | 54          | 90,6                     | 0,81        | 5,23       | 75,35      | 0,05         | 0,05       | 93             | 0           | 0,6         |            |
|            | Печень тушеная в соусе                                  | 120         | 15,85            | 15,1        | 20,45         | 206,34                  | 190         | 140                      | 0,9         | 28,7       | 137,9      | 0,1          | 0,15       | 114            | 11,3        | 0,8         |            |
|            | Сок плодовоовощной без содержания сахара                | 200         | 0,6              | 0,09        | 32            | 132,8                   | 115         | 32,4                     | 0,7         | 17,4       | 23,4       | 0,03         | 0,02       | 0              | 0,7         | 0,2         |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0              | 0           | 0,39        |            |
|            | Хлеб ржаной   | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 5,3        | 0,06         | 0,06       | 0              | 0           | 0,45        |            |
|            | <b>Итого обед</b>                                       | <b>940</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>419,59</b>            | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>     | <b>24,5</b> | <b>5,24</b> | <b>35%</b> |
| Полдник    |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|            | Кисло молочный продукт без сахара                       | 200         | 2,2              | 1,3         | 9,8           | 99                      |             | 48                       | 1,1         | 12,2       | 42,6       | 0,04         | 0,02       | 47             | 4,3         | 0,2         |            |
|            | Фрукты свежие   | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 33,4                     | 0,6         | 7          | 29         | 0,03         | 0,02       | 25             | 2,6         | 0,16        |            |
|            | Орехи в ассортименте                                    | 50          | 6,38             | 7,5         | 24,7          | 113                     |             | 38,6                     | 0,1         | 10,8       | 56,4       | 0,07         | 0,06       | 18             | 0,1         | 1,2         |            |
|            | <b>Итого полдник</b>                                    | <b>375</b>  | <b>8,98</b>      | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>      | <b>7</b>    | <b>1,56</b> | <b>10%</b> |
|            | <b>Итого день</b>                                       | <b>1880</b> | <b>62,98</b>     | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>839,59</b>            | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>     | <b>49</b>   | <b>9,06</b> | <b>70%</b> |



Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

| Прием пищи        | Наименование блюда                                  | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                 |             |             |            |
|-------------------|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|-----------------|-------------|-------------|------------|
|                   |   |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.экв /сут) | C           | E           |            |
| Завтрак           |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|                   | Плов из перловой крупы с мясом                      | 250         | 14,93            | 19,2        | 52,34         | 420,9                   | 79а         | 252,4                    | 2,33        | 39,26      | 210,3      | 0,21         | 0,3        | 225             | 10,67       | 1,6         |            |
|                   | Огурец свежий                                       | 30          | 1,97             | 1,62        | 2,74          | 6                       | 28          | 24                       | 0           | 5,8        | 26         | 0,05         | 0,05       | 0               | 6,8         | 0,2         |            |
|                   | Чай без сахара с лимоном 200/5                      | 205         | 0,07             | 0,02        | 15            | 60                      | 98а         | 11,1                     | 0,28        | 1,4        | 2,8        | 0            | 0          | 0               | 0,03        | 0           |            |
|                   | Хлеб ржаной   | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0               | 0           | 0,91        |            |
|                   | <b>Итого завтрак</b>                                | <b>555</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>      | <b>17,5</b> | <b>2,71</b> | <b>25%</b> |
| Обед              |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|                   | Салат Здоровье                                      | 100         | 2,3              | 4,8         | 2,7           | 58,8                    | 16          | 48                       | 0,6         | 7,7        | 35         | 0,06         | 0,08       | 65              | 7,3         | 1,4         |            |
|                   | Суп картофельный с бобовыми (горохом)               | 250         | 10,28            | 5,6         | 25,76         | 111,94                  | 47          | 124                      | 0,84        | 18,4       | 100,4      | 0,16         | 0,16       | 0               | 4,1         | 1,45        |            |
|                   | Котлета мясная                                      | 100         | 11,8             | 10,2        | 22,1          | 205,33                  | 111         | 73,91                    | 1,68        | 22,95      | 92,3       | 0,1          | 0,15       | 54,3            | 2,6         | 1,46        |            |
|                   | Рагу из овощей                                      | 180         | 0,6              | 10,7        | 25,2          | 282,9                   | 59          | 123,1                    | 0,8         | 11,2       | 91,5       | 0,07         | 0,07       | 195,7           | 7,9         | 0,26        |            |
|                   | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) без сахара | 200         | 0,7              | 0,05        | 27,6          | 114,8                   | 99а         | 32,3                     | 0,5         | 17,5       | 21,7       | 0,01         | 0,03       | 0               | 2,6         | 0,4         |            |
|                   | Хлеб пшеничный йодированный                         | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0               | 0           | 0,39        |            |
|                   | Хлеб ржаной   | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0               | 0           | 0,45        |            |
|                   | <b>Итого обед</b>                                   | <b>910</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>      | <b>24,5</b> | <b>5,81</b> | <b>35%</b> |
| Полдник           |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|                   | Кисло-молочный продукт без сахара                   | 200         | 5,5              | 5,2         | 7,1           | 102                     |             | 73                       | 0,4         | 13,5       | 72         | 0,02         | 0,06       | 32              | 1,4         | 0           |            |
|                   | Фрукты свежие                                       | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 21         | 0,03         | 0,02       | 35              | 4           | 0,16        |            |
|                   | Орехи в ассортименте                                | 55          | 3,1              | 3,6         | 27,4          | 110                     |             | 11                       | 0,8         | 9,5        | 27         | 0,09         | 0,02       | 23              | 1,6         | 1,2         |            |
|                   | <b>Итого полдник</b>                                | <b>380</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>       | <b>7</b>    | <b>1,36</b> | <b>10%</b> |
| <b>Итого день</b> |   | <b>1845</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>      | <b>49</b>   | <b>9,88</b> | <b>70%</b> |

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

| Прием пищи | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                 |             |             |            |
|------------|--|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|-----------------|-------------|-------------|------------|
|            |  |              | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.экв./сут) | C           | E           |            |
| Завтрак    |  |              |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Запеканка творожная с морковью(без сахара),с джемом (без сахара)230/50 | 280          | 16,9             | 20,82       | 55,08         | 426,9                   | 8а          | 276,4                    | 2,33        | 45,06      | 236,3      | 0,26         | 0,35       | 225             | 17,47       | 1,46        |            |
|            | Хлеб ржаной  | 70           | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0               | 0           | 0,91        |            |
|            | Чай без сахара   | 200          | 0,07             | 0,02        | 15            | 60                      | 97а         | 11,1                     | 0,28        | 1,4        | 2,8        | 0            | 0          | 0               | 0,03        | 0           |            |
|            | <b>Итого завтрак</b>   | <b>550</b>   | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>      | <b>17,5</b> | <b>2,37</b> | <b>25%</b> |
| Обед       |  |              |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Винегрет овощной   | 100          | 1,6              | 8           | 4,4           | 75                      | 138         | 62                       | 0,5         | 11,7       | 46         | 0,04         | 0,05       | 46              | 2,8         | 1,3         |            |
|            | Суп картофельный с крупой (гречневой) ,с мясными фрикадельками 250/10  | 260          | 2,55             | 3,2         | 12,6          | 90,17                   | 41          | 31,8                     | 0,8         | 18,17      | 34,4       | 0,05         | 0,06       | 35              | 4,33        | 1,4         |            |
|            | Чахохбили  | 125          | 15,6             | 11,57       | 20,06         | 222                     | 20          | 106,51                   | 2,39        | 21,5       | 109,3      | 0,24         | 0,27       | 154             | 3,37        | 0,3         |            |
|            | Каша кукурузная  | 180          | 4,78             | 7,78        | 41,8          | 272                     | 171         | 167                      | 0,6         | 20,88      | 142,3      | 0,03         | 0,1        | 80              | 0           | 0,4         |            |
|            | Кисель из смородины свежемороженой без сахара                          | 200          | 1,15             | 0,8         | 24,5          | 114,6                   | 189         | 34                       | 0,13        | 5,5        | 8,9        | 0,04         | 0,01       | 0               | 14          | 0,4         |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный  | 30           | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0               | 0           | 0,39        |            |
|            | Хлеб ржаной  | 50           | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0               | 0           | 0,45        |            |
|            | <b>Итого обед</b>  | <b>945</b>   | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>      | <b>24,5</b> | <b>4,64</b> | <b>35%</b> |
| Полдник    |  |              |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Сок плодовоовощной без содержания сахара                               | 200          | 0,9              | 0,05        | 5             | 75                      | 115         | 32,4                     | 0,5         | 7,9        | 32,6       | 0,02         | 0,06       | 17              | 1,94        | 0,4         |            |
|            | Фрукты свежие  | 125          | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 39                       | 0,6         | 7          | 25,3       | 0,03         | 0,02       | 35              | 4           | 0,16        |            |
|            | Чернослив припущеный   | 50           | 7,7              | 8,75        | 29,5          | 137                     |             | 48,7                     | 0,7         | 15,1       | 62,1       | 0,09         | 0,02       | 38              | 1,06        | 1           |            |
|            | <b>Итого полдник</b>   | <b>375</b>   | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120,1</b>             | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>       | <b>7</b>    | <b>1,56</b> | <b>10%</b> |
|            | <b>Итого день</b>  | <b>11870</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840,1</b>             | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>      | <b>49</b>   | <b>8,57</b> | <b>70%</b> |





Неделя: Вторая

День: Понедельник

Вариант № 7

| Прием пищи        | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                |             |             |            |
|-------------------|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|----------------|-------------|-------------|------------|
|                   |   |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.экв/сут) | C           | E           |            |
| Завтрак           |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|                   | Каша вязкая молочная из крупы кукурузной без сахара, масло сливочное 250/10 | 260         | 7,08             | 4,9         | 41            | 174,19                  | 173         | 203,83                   | 1,01        | 12,33      | 26,3       | 0,2          | 0,31       | 75,9           | 13,78       | 0,3         |            |
|                   | Сыр порциями жирность менее 20%   | 15          | 1,21             | 8,67        | 0,53          | 94,67                   | 4           | 3                        | 0           | 0          | 4          | 0            | 0          | 79,1           | 2,25        | 0,1         |            |
|                   | Яйцо вареное  | 50          | 5,08             | 4,6         | 0,28          | 62,84                   | 5           | 22                       | 1           | 4,8        | 76,8       | 0,03         | 0,02       | 100            | 0           | 0,24        |            |
|                   | Кофейный напиток с молоком без сахара                                       | 200         | 3,6              | 2,67        | 28,27         | 155,2                   | 105a        | 58,67                    | 0,6         | 29,33      | 132        | 0,03         | 0,02       | 0              | 1,47        | 0           |            |
|                   | Хлеб ржаной   | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0              | 0           | 0,91        |            |
|                   | <b>Итого завтрак</b>  | <b>595</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>255</b>     | <b>17,5</b> | <b>1,55</b> | <b>25%</b> |
| Обед              |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|                   | Салат из свежих огурцов   | 100         | 0,61             | 0,06        | 0,9           | 6                       | 117         | 12                       | 0           | 7,7        | 13         | 0,06         | 0,06       | 0              | 1,8         | 2,7         |            |
|                   | Суп картофельный с макаронными изделиями                                    | 250         | 7,46             | 6,62        | 30,95         | 283,1                   | 34          | 193,3                    | 0,8         | 21,23      | 143,87     | 0,2          | 0,29       | 113            | 0,5         | 0,3         |            |
|                   | Гуляш мясной  | 120         | 12,66            | 18,89       | 36,9          | 254,7                   | 77          | 127,03                   | 2,33        | 16,67      | 93         | 0,06         | 0,02       | 142            | 0,1         | 0,33        |            |
|                   | Каша рассыпчатая гречневая  | 180         | 4,25             | 5,73        | 7,01          | 115,17                  | 60          | 36,68                    | 0,79        | 14,65      | 69,13      | 0,07         | 0,09       | 60             | 4,4         | 1,6         |            |
|                   | Компот из плодов и ягод сушеных (курага) без сахара                         | 200         | 0,7              | 0,05        | 27,6          | 114,8                   | 99a         | 32,3                     | 0,5         | 17,5       | 21,9       | 0,01         | 0,03       | 0              | 17,7        | 0           |            |
|                   | Хлеб пшеничный йодированный   | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0              | 0           | 0,39        |            |
|                   | Хлеб ржаной   | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0              | 0           | 0,45        |            |
|                   | <b>Итого обед</b>   | <b>930</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>     | <b>24,5</b> | <b>5,77</b> | <b>35%</b> |
| Полдник           |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|                   | Сок фруктовый без содержания сахара   | 200         | 0,9              | 0           | 5             | 75                      | 115         | 35,4                     | 0,5         | 7,9        | 32,6       | 0,02         | 0,06       | 30             | 2           | 0,2         |            |
|                   | Фрукты свежие   | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 11         | 0,03         | 0,02       | 35             | 4           | 0,16        |            |
|                   | Орехи в ассортименте  | 50          | 7,7              | 8,8         | 29,5          | 137                     |             | 48,6                     | 0,7         | 15,1       | 76,4       | 0,09         | 0,02       | 25             | 1           | 0,6         |            |
|                   | <b>Итого полдник</b>  | <b>375</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>      | <b>7</b>    | <b>0,96</b> | <b>10%</b> |
| <b>Итого день</b> |   | <b>1900</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>660</b>     | <b>49</b>   | <b>8,28</b> | <b>70%</b> |



Неделя: Вторая

День: Вторник

Вариант № 8

| Прием пищи | Наименование блюда                | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                 |             |             |  |  |            |
|------------|-----------------------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|-----------------|-------------|-------------|--|--|------------|
|            |                                   |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.эк в/сут) | C           | E           |  |  |            |
| Завтрак    |                                   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |  |  |            |
|            | Плов из перловой крупы с птицей   | 250         | 14,87            | 19,2        | 52,14         | 418,9                   | 79а         | 249,3                    | 2,25        | 38,26      | 208,7      | 0,21         | 0,25       | 225             | 7,87        | 0,6         |  |  |            |
|            | Огурец свежий                     | 30          | 1,97             | 1,62        | 2,74          | 6                       | 28          | 24                       | 0           | 5,8        | 26         | 0,05         | 0,05       | 0               | 6,8         | 0,2         |  |  |            |
|            | Чай без сахара с лимоном 200/5    | 205         | 0,13             | 0,02        | 15,2          | 62                      | 98а         | 14,2                     | 0,36        | 2,4        | 4,4        | 0            | 0          | 0               | 2,83        | 0           |  |  |            |
|            | Хлеб ржаной                       | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,1        | 0               | 0           | 0,91        |  |  |            |
|            | <b>Итого завтрак</b>              | <b>555</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>      | <b>17,5</b> | <b>1,71</b> |  |  | <b>25%</b> |
| Обед       |                                   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |  |  |            |
|            | Салат "Витаминный"                | 100         | 1,3              | 2,8         | 9,23          | 54,8                    | 142         | 34,2                     | 1,96        | 12,5       | 25         | 0,02         | 0,05       | 113             | 6           | 0,2         |  |  |            |
|            | Суп из овощей                     | 250         | 4,92             | 7,23        | 9,43          | 155,47                  | 40          | 161,01                   | 0,31        | 6,65       | 85,9       | 0,06         | 0,1        | 80              | 10,5        | 2,4         |  |  |            |
|            | Жаркое по-домашнему               | 200         | 18,3             | 21,02       | 37,5          | 367,2                   | 83          | 180,26                   | 1,4         | 25,6       | 184        | 0,3          | 0,32       | 122             | 7,2         | 2,6         |  |  |            |
|            | Компот из смеси сухофруктов       | 200         | 1,16             | 0,3         | 47,2          | 196,3                   | 113         | 25,84                    | 0,75        | 33         | 46         | 0,02         | 0,02       | 0               | 0,8         | 0,2         |  |  |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный       | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0               | 0           | 0,39        |  |  |            |
|            | Хлеб ржаной                       | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0               | 0           | 0,45        |  |  |            |
|            | <b>Итого обед</b>                 | <b>830</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>      | <b>24,5</b> | <b>6,24</b> |  |  | <b>35%</b> |
| Полдник    |                                   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |  |  |            |
|            | Кисло-молочный продукт без сахара | 200         | 5,5              | 5,2         | 7,1           | 102                     |             | 73                       | 0,4         | 13,5       | 72         | 0,02         | 0,06       | 32              | 1,4         | 0           |  |  |            |
|            | Фрукты свежие                     | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 21         | 0,03         | 0,02       | 35              | 4,6         | 0,16        |  |  |            |
|            | Орехи в ассортименте              | 50          | 3,1              | 3,6         | 27,4          | 110                     |             | 11                       | 0,8         | 9,5        | 27         | 0,09         | 0,02       | 23              | 1           | 0,26        |  |  |            |
|            | <b>Итого полдник</b>              | <b>375</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>       | <b>7</b>    | <b>0,42</b> |  |  | <b>10%</b> |
|            | <b>Итого день</b>                 | <b>1760</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>      | <b>49</b>   | <b>8,37</b> |  |  | <b>70%</b> |



Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

| Прием пищи | Наименование блюда                         | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                 |             |             |            |
|------------|--|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|-----------------|-------------|-------------|------------|
|            |  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.экв./сут) | C           | E           |            |
| Завтрак    |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Котлета мясная, соус белый основной 100/30 | 130         | 7,26             | 8,59        | 5,56          | 110,2                   | 111         | 108                      | 0,5         | 9,1        | 89,69      | 0,1          | 0,15       | 101,5           | 10,3        | 0,5         |            |
|            | Каша пшеничная                             | 180         | 4                | 10          | 38            | 200,6                   | 171         | 46                       | 0,11        | 11,8       | 35,3       | 0,12         | 0,16       | 120             | 5           | 1           |            |
|            | Кукуруза консервированная                  | 30          | 1,93             | 1,58        | 0,52          | 76                      | 12          | 0,2                      | 0           | 0          | 3          | 0            | 0          | 3,5             | 0,87        | 0,95        |            |
|            | Какао с молоком без сахара                 | 200         | 3,78             | 0,67        | 26            | 100,1                   | 101a        | 133,3                    | 2           | 25,56      | 111,11     | 0,04         | 0,04       | 0               | 1,33        | 0           |            |
|            | Хлеб ржаной                                | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0               | 0           | 0,91        |            |
|            | <b>Итого завтрак</b>                       | <b>580</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>      | <b>17,5</b> | <b>3,36</b> | <b>25%</b> |
| Обед       |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Салат из стручковой фасоли                 | 100         | 2                | 1,8         | 8,3           | 40,9                    | 149         | 32                       | 0,4         | 8,65       | 24         | 0,05         | 0,06       | 0,67            | 3           | 0,06        |            |
|            | Борщ с капустой и картофелем               | 250         | 3,2              | 4,2         | 14,3          | 199,87                  | 37          | 99,41                    | 1,38        | 17,4       | 79,6       | 0,08         | 0,08       | 56,67           | 1,8         | 2,45        |            |
|            | Котлеты рыбная в сметанном соусе 100/30    | 130         | 15,78            | 14,89       | 16,96         | 232                     | 64          | 147                      | 1,02        | 20,9       | 146,9      | 0,12         | 0,1        | 127,66          | 0,4         | 0,6         |            |
|            | Пюре картофельное                          | 180         | 4,1              | 10,16       | 43            | 212,8                   | 53          | 101,6                    | 1,02        | 27,4       | 87         | 0,1          | 0,2        | 130             | 2,8         |             |            |
|            | Напиток из плодов шиповника без сахара     | 200         | 0,6              | 0,3         | 20,8          | 88,2                    | 103a        | 21,3                     | 0,6         | 3,4        | 3,4        | 0,05         | 0,05       | 0               | 16,5        | 0           |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0               | 0           | 0,39        |            |
|            | Хлеб ржаной                                | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0               | 0           | 0,45        |            |
|            | <b>Итого обед</b>                          | <b>940</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>      | <b>24,5</b> | <b>3,95</b> | <b>35%</b> |
| Полдник    |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Сок плодовоовощной без сахара              | 200         | 0,9              | 0           | 5             | 75                      | 115         | 32,6                     | 0,5         | 7,9        | 32,6       | 0,02         | 0,06       | 30              | 2           | 0,2         |            |
|            | Фрукты свежие                              | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 38,8                     | 0,6         | 7          | 15,3       | 0,03         | 0,02       | 35              | 4           | 0,16        |            |
|            | Курага припущенная                         | 55          | 7,7              | 8,8         | 25,5          | 137                     |             | 48,6                     | 0,7         | 15,1       | 72,1       | 0,09         | 0,02       | 25              | 1           | 0,6         |            |
|            | <b>Итого полдник</b>                       | <b>380</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>34,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>       | <b>7</b>    | <b>0,96</b> | <b>10%</b> |
|            | <b>Итого день</b>                          | <b>1900</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>264,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>      | <b>49</b>   | <b>8,27</b> | <b>70%</b> |

Неделя: Вторая

День: Четверг

Вариант № 10

| Прием пищи        | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                 |             |             |            |
|-------------------|--|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|-----------------|-------------|-------------|------------|
|                   |  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.экв./сут) | C           | E           |            |
| Завтрак           |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|                   | Запеканка творожная без сахара со сметаной 230/50    | 280         | 16,9             | 20,82       | 55,08         | 426,9                   | 8\1a        | 276,4                    | 2,33        | 45,06      | 236,3      | 0,26         | 0,35       | 225             | 17,47       | 1,86        |            |
|                   | Чай без сахара                                       | 200         | 0,07             | 0,02        | 15            | 60                      | 97a         | 11,1                     | 0,28        | 1,4        | 2,8        | 0            | 0          | 0               | 0,03        | 0           | 0,91       |
|                   | Хлеб пшеничный йодированный                          | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0               | 0           | 2,77        |            |
|                   | <b>Итого завтрак</b>                                 | <b>550</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>      | <b>17,5</b> | <b>2,77</b> | <b>25%</b> |
| Обед              |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|                   | Салат картофельный с огурцами                        | 100         | 2,33             | 4,95        | 4,3           | 46,8                    | 37          | 56                       | 0,3         | 10         | 23         | 0,01         | 0,01       | 0               | 1,5         | 1,8         |            |
|                   | Суп картофельный с крупой перловой и рыбой 250/30    | 280         | 8,25             | 7,24        | 15,82         | 172,07                  | 90a         | 71,11                    | 0,2         | 26,95      | 107,2      | 0,12         | 0,21       | 39              | 6,8         | 0,9         |            |
|                   | Бефстроганов из мяса                                 | 120         | 10,8             | 8,2         | 13,1          | 210                     | 72          | 123,8                    | 1,57        | 12         | 105        | 0,2          | 0,2        | 180             | 2,6         | 0,1         |            |
|                   | Капуста тушенная                                     | 180         | 3,78             | 10,78       | 45,3          | 242                     | 55          | 127                      | 0,59        | 11,8       | 82,3       | 0,05         | 0,05       | 96              | 0           | 0,9         |            |
|                   | Компот из свежемороженых ягод (смородины) без сахара | 200         | 0,52             | 0,18        | 24,84         | 102,9                   | 150a        | 23,4                     | 1,76        | 17         | 23,4       | 0,02         | 0,02       | 0               | 13,6        | 0,2         |            |
|                   | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0               | 0           | 0,39        |            |
|                   | Хлеб ржаной  | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0               | 0           | 0,45        |            |
|                   | <b>Итого обед</b>                                    | <b>940</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>      | <b>24,5</b> | <b>4,74</b> | <b>35%</b> |
| Полдник           |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|                   | Кисло-молочная продукция без сахара                  | 250         | 6,8              | 6,5         | 11,9          | 126                     |             | 83                       | 0,8         | 18,5       | 82         | 0,04         | 0,06       | 52              | 2,4         | 0           |            |
|                   | Фрукты свежие  | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 21         | 0,03         | 0,02       | 35              | 4           | 0,16        |            |
|                   | Орехи в ассортименте                                 | 50          | 1,8              | 2,3         | 22,6          | 86                      |             | 1                        | 0,4         | 4,5        | 17         | 0,07         | 0,02       | 3               | 0,6         | 0,26        |            |
|                   | <b>Итого полдник</b>                                 | <b>425</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>       | <b>7</b>    | <b>0,42</b> | <b>10%</b> |
| <b>Итого день</b> |  | <b>1915</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>      | <b>49</b>   | <b>7,93</b> | <b>70%</b> |



Неделя: Вт рая

День: Пятница

Вариант № 11

| Прием пищи | Наименование блюда                        | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                |             |             |            |
|------------|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|----------------|-------------|-------------|------------|
|            |   |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | Апрет эк в/сут | C           | E           |            |
| Завтрак    |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|            | Омлет натуральный, масло сливочное 210/10 | 220         | 15,29            | 20,72       | 51,63         | 404,8                   | 125         | 263,3                    | 1,9         | 33,56      | 203,7      | 0,2          | 0,29       | 190            | 9,07        | 0,96        |            |
|            | Зеленый горошек консервированный          | 50          | 1,55             | 0,1         | 3,25          | 20,1                    | 12          | 10                       | 0,35        | 10,5       | 31         | 0,06         | 0,06       | 35             | 5,6         | 0,1         |            |
|            | Чай без сахара с лимоном 200/10           | 210         | 0,13             | 0,02        | 15,2          | 62                      | 98а         | 14,2                     | 0,36        | 2,4        | 4,4        | 0            | 0          | 0              | 2,83        | 0           |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный               | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0              | 0           | 0,91        |            |
|            | <b>Итого завтрак</b>                      | <b>550</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>     | <b>17,5</b> | <b>1,97</b> | <b>25%</b> |
| Обед       |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|            | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100         | 2,8              | 2,7         | 6,5           | 66                      | 152         | 40,1                     | 1,05        | 10         | 16,1       | 0,07         | 0,1        | 26             | 3,5         | 1,6         |            |
|            | Суп картофельный с перловкой              | 250         | 8,45             | 13,42       | 11,79         | 174,87                  | 38          | 130,34                   | 1,03        | 30,35      | 54,4       | 0,15         | 0,2        | 67             | 2,8         | 2,4         |            |
|            | Птица запеченная, соус сметанный          | 100         | 10,66            | 10,91       | 54,22         | 259                     | 22          | 146,9                    | 0,49        | 2,75       | 177,87     | 0,09         | 0,08       | 146            | 0,95        | 0,15        |            |
|            | Каша рассыпчатая гречневая                | 150         | 3,25             | 4,14        | 6,01          | 171                     | 60          | 40,57                    | 0,55        | 17,65      | 69,13      | 0,07         | 0,09       | 20             | 0,9         | 0,15        |            |
|            | Сок фруктовый без содержания сахара       | 200         | 0,52             | 0,18        | 24,84         | 102,9                   | 115         | 43,4                     | 1,3         | 17         | 23,4       | 0,02         | 0,02       | 56             | 16,35       | 0,2         |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный               | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0              | 0           | 0,39        |            |
|            | Хлеб ржаной                               | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0              | 0           | 0,45        |            |
|            | <b>Итого обед</b>                         | <b>880</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>     | <b>24,5</b> | <b>5,34</b> | <b>35%</b> |
| Полдник    |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|            | Кисло-молочный продукт без сахара         | 200         | 2,2              | 1,3         | 9,8           | 99                      |             | 48                       | 1,1         | 12,2       | 42,6       | 0,04         | 0,02       | 47             | 3           | 0,2         |            |
|            | Фрукты свежие                             | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 11         | 0,03         | 0,02       | 35             | 4           | 0,16        |            |
|            | Чернослив припущенный                     | 50          | 6,4              | 7,5         | 24,7          | 113                     |             | 36                       | 0,1         | 10,8       | 66,4       | 0,07         | 0,06       | 8              | 0           | 0,6         |            |
|            | <b>Итого полдник</b>                      | <b>375</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>      | <b>7</b>    | <b>0,96</b> | <b>10%</b> |
|            | <b>Итого день</b>                         | <b>1805</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>     | <b>49</b>   | <b>8,27</b> | <b>70%</b> |

Неделя: Вторая

День: Суббота

Вариант № 12

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес блюда   | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |            |            |             | Витамины, мг |            |                |             |             |
|----------------------|--|-------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------------------|------------|------------|-------------|--------------|------------|----------------|-------------|-------------|
|                      |  |             | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                         |             | Ca                       | Fe         | Mg         | P           | B1           | B2         | A(рет.экв/сут) | C           | E           |
| Завтрак              | Запеканка картофельная с мясом         | 255         | 6,22             | 13,32         | 43,85        | 250                     | 73          | 76,3                     | 0,16       | 7,16       | 83,1        | 0,15         | 0,21       | 138,2          | 4,4         | 0,4         |
|                      | Помидор свежий                         | 50          | 6,8              | 7,02          | 8            | 120                     | 28          | 171                      | 1,65       | 18         | 70          | 0,08         | 0,12       | 86,8           | 11,63       | 0           |
|                      | Кофейный напиток с молоком без сахара  | 200         | 3,95             | 0,5           | 18,05        | 116,9                   | 105a        | 40,2                     | 0,8        | 21,3       | 86          | 0,03         | 0,02       | 0              | 1,47        | 0           |
|                      | Хлеб ржаной                            | 70          | 5,53             | 2,16          | 25,67        | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89       | 28,54      | 60,9        | 0,09         | 0,05       | 0              | 0           | 0,91        |
|                      | <b>Итого завтрак</b>                   | <b>575</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>     | <b>95,57</b> | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b> | <b>75</b>  | <b>300</b>  | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>     | <b>17,5</b> | <b>1,31</b> |
| Обед                 |  |             |                  |               |              |                         |             |                          |            |            |             |              |            |                |             |             |
|                      | Салат из свеклы                        | 100         | 3,8              | 4             | 5,3          | 84,1                    | 141         | 107                      | 0,7        | 12,7       | 65          | 0,02         | 0,05       | 45             | 3,4         | 2,4         |
|                      | Суп крестьянский с крупой(пшеничной)   | 250         | 2,48             | 10,7          | 12,26        | 128,67                  | 124         | 89,2                     | 0,8        | 15,85      | 47,1        | 0,09         | 0,1        | 85             | 10          | 1,8         |
|                      | Рыба тушеная в томате с овощами        | 120         | 14,7             | 13,8          | 18,5         | 184                     | 61          | 117                      | 0,8        | 18,7       | 125,9       | 0,13         | 0,16       | 131            | 0,4         | 0,6         |
|                      | Картофель отварной                     | 180         | 4                | 2,83          | 39,7         | 262,2                   | 62          | 55,81                    | 1,62       | 13         | 81          | 0,15         | 0,15       | 54             | 5,3         | 0,15        |
|                      | Напиток из плодов шиповника без сахара | 200         | 0,7              | 0,02          | 27,6         | 114,8                   | 103a        | 32,3                     | 0,5        | 17,5       | 21,9        | 0,01         | 0,03       | 0              | 5,4         | 0           |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный            | 30          | 2,37             | 0,3           | 14,49        | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33       | 9,9        | 26,1        | 0,03         | 0,05       | 0              | 0           | 0,39        |
|                      | Хлеб ржаной                            | 50          | 3,45             | 0,55          | 16,2         | 115                     |             | 11,5                     | 1,55       | 17,35      | 53          | 0,06         | 0,06       | 0              | 0           | 0,45        |
| <b>Итого обед</b>    | <b>930</b>                             | <b>31,5</b> | <b>32,2</b>      | <b>134,05</b> | <b>965</b>   |                         | <b>420</b>  | <b>6,3</b>               | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b> | <b>0,6</b>   | <b>315</b> | <b>24,5</b>    | <b>5,79</b> | <b>35%</b>  |
| Полдник              |  |             |                  |               |              |                         |             |                          |            |            |             |              |            |                |             |             |
|                      | Сок фруктовый без содержания сахара    | 200         | 0,9              | 0             | 5            | 75                      | 115         | 35,4                     | 0,5        | 7,9        | 36,9        | 0,02         | 0,06       | 30             | 2           | 0,2         |
|                      | Фрукты свежие                          | 125         | 0,4              | 0,4           | 3,8          | 47                      |             | 36                       | 0,6        | 7          | 11          | 0,03         | 0,02       | 35             | 4           | 0,16        |
|                      | Орехи в ассортименте                   | 55          | 7,7              | 8,8           | 25,5         | 137                     |             | 48,6                     | 0,7        | 15,1       | 72,1        | 0,09         | 0,02       | 25             | 1           | 0,6         |
| <b>Итого полдник</b> | <b>380</b>                             | <b>9</b>    | <b>9,2</b>       | <b>34,3</b>   | <b>259</b>   |                         | <b>120</b>  | <b>1,8</b>               | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b> | <b>0,1</b>   | <b>90</b>  | <b>7</b>       | <b>0,96</b> | <b>10%</b>  |
| <b>Итого день</b>    | <b>1885</b>                            | <b>63</b>   | <b>64,4</b>      | <b>263,92</b> | <b>1904</b>  |                         | <b>840</b>  | <b>12,6</b>              | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b> | <b>1,1</b>   | <b>630</b> | <b>49</b>      | <b>8,06</b> | <b>70%</b>  |



Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

| Прием пищи | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                |             |             |            |
|------------|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|----------------|-------------|-------------|------------|
|            |   |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.экв/сут) | C           | E           |            |
| Завтрак    |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|            | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы без сахара ,масло сливочное 250/5 | 255         | 6,9              | 1,07        | 43,27         | 204,28                  | 161         | 229,17                   | 0,71        | 26,1       | 87,19      | 0,21         | 0,31       | 45,9           | 13,92       | 1,7         |            |
|            | Сыр порциями жирность менее 20%   | 15          | 1,21             | 8,67        | 0,53          | 94,67                   | 4           | 3                        | 0           | 0          | 4          | 0            | 0          | 79,1           | 2,25        | 0,1         |            |
|            | Яйцо вареное  | 50          | 5,08             | 4,6         | 0,28          | 62,84                   | 5           | 22                       | 1           | 4,8        | 76,8       | 0,03         | 0,02       | 100            | 0           | 0,24        |            |
|            | Какао с молоком без сахара  | 200         | 3,78             | 6,5         | 26            | 125,11                  | 101a        | 33,33                    | 0,9         | 15,56      | 71,11      | 0,02         | 0,02       | 0              | 1,33        | 0           |            |
|            | Хлеб ржаной   | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0              | 0           | 0,91        |            |
|            | <b>Итого завтрак</b>  | <b>590</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>     | <b>17,5</b> | <b>2,95</b> | <b>25%</b> |
| Обед       |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|            | Огурец свежий   | 100         | 0,6              | 0,21        | 0,9           | 12                      | 28          | 24                       | 0           | 14,7       | 23         | 0,09         | 0,07       | 20             | 1,8         | 0,5         |            |
|            | Свекольник, сметана, 250/10   | 260         | 8,26             | 10,58       | 26,24         | 201,87                  | 180         | 178,31                   | 2,22        | 9,85       | 185,6      | 0,15         | 0,23       | 250            | 6,04        | 1,75        |            |
|            | Плов из перловой крупы с мясом  | 200         | 16,3             | 20,38       | 51,38         | 437                     | 79a         | 175,6                    | 0,9         | 36,2       | 108,9      | 0,09         | 0,1        | 45             | 0,26        | 1,3         |            |
|            | Компот из смеси сухофруктов без сахара                                    | 200         | 0,52             | 0,18        | 24,84         | 122,9                   | 113         | 23,4                     | 1,3         | 17         | 23,4       | 0,07         | 0,09       | 0              | 16,4        | 0,2         |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный   | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0              | 0           | 0,39        |            |
|            | Хлеб ржаной   | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0              | 0           | 0,45        |            |
|            | <b>Итого обед</b>   | <b>840</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>     | <b>24,5</b> | <b>4,59</b> | <b>35%</b> |
| Полдник    |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |             |            |
|            | Сок фруктовый без содержания сахара                                       | 200         | 0,9              | 0           | 5             | 75                      | 115         | 35,4                     | 0,5         | 7,9        | 12,6       | 0,02         | 0,06       | 30             | 2           | 0,2         |            |
|            | Фрукты свежие   | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 45,3       | 0,03         | 0,02       | 35             | 4           | 0,16        |            |
|            | Орехи в ассортименте  | 55          | 7,7              | 8,8         | 29,5          | 137                     |             | 48,6                     | 0,7         | 15,1       | 62,1       | 0,09         | 0,02       | 25             | 1           | 0,6         |            |
|            | <b>Итого полдник</b>  | <b>380</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>      | <b>7</b>    | <b>0,96</b> | <b>10%</b> |
|            | <b>Итого день</b>   | <b>1810</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>     | <b>49</b>   | <b>8,5</b>  | <b>70%</b> |

Неделя: Третья

День: Вторник

Вариант № 14

| Прием пищи | Наименование блюда                                      | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |               |            | Витамины, мг |            |                 |             |             |            |
|------------|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|---------------|------------|--------------|------------|-----------------|-------------|-------------|------------|
|            |   |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg            | P          | B1           | B2         | A(рет.экв./сут) | C           | E           |            |
| Завтрак    |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |               |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Птица отварная, соус 70/50                              | 120         | 7                | 17,17       | 10,73         | 252                     | 18          | 62,2                     | 1           | 23            | 93,1       | 0,09         | 0,11       | 100,7           | 2,75        | 0,4         |            |
|            | Макаронные изделия отварные (из твердых сортов пшеницы) | 185         | 8,83             | 3,65        | 44,35         | 170                     | 52          | 200                      | 1           | 20            | 140        | 0,17         | 0,24       | 96,9            | 1,22        | 0,95        |            |
|            | Помидор свежий  | 30          | 0,61             | 0           | 0             | 2,9                     | 28          | 11,1                     | 0,25        | 1,06          | 1,1        | 0            | 0          | 27,4            | 0,7         | 0           |            |
|            | Чай без сахара с лимоном 200/5                          | 205         | 0,53             | 0,02        | 15            | 62                      | 98a         | 14,2                     | 0,36        | 2,4           | 4,9        | 0            | 0          | 0               | 12,83       | 0           |            |
|            | Хлеб ржаной   | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54         | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0               | 0           | 0,91        |            |
|            | <b>Итого завтрак</b>                                    | <b>580</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>     | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>      | <b>17,5</b> | <b>2,26</b> | <b>%</b>   |
| Обед       |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |               |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Салат из моркови отварной                               | 100         | 2,58             | 6,2         | 5,52          | 60,9                    | 118         | 42                       | 0,32        | 8,9           | 20,3       | 0,01         | 0,01       | 62              | 7,5         | 0,9         |            |
|            | Суп из овощей   | 250         | 3,52             | 6,56        | 11,2          | 163,27                  | 40          | 139,41                   | 1,75        | 19,8          | 110,7      | 0,07         | 0,11       | 107             | 3,8         | 1,4         |            |
|            | Рыба тушеная в томате с овощами                         | 120         | 15,5             | 10,67       | 31,55         | 242                     | 61          | 146                      | 1,03        | 14,1          | 121        | 0,21         | 0,24       | 96              | 0,6         | 1,6         |            |
|            | Пюре картофельное                                       | 180         | 3,38             | 7,87        | 27,49         | 192,8                   | 54          | 41,6                     | 1,02        | 17,4          | 67         | 0,1          | 0,1        | 50              | 2           | 0,15        |            |
|            | Сок плодовоовощной без содержания сахара                | 200         | 0,7              | 0,05        | 27,6          | 114,8                   | 115         | 32,3                     | 0,3         | 17,5          | 21,9       | 0,01         | 0,03       | 0               | 10,6        | 1           |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9           | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0               | 0           | 0,39        |            |
|            | Хлеб ржаной   | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35         | 53         | 0,06         | 0,06       | 0               | 0           | 0,45        |            |
|            | <b>Итого обед</b>                                       | <b>930</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>104,95</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>      | <b>24,5</b> | <b>5,89</b> | <b>35%</b> |
| Полдник    |   |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |               |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Кисло-молочная продукция                                | 200         | 6,8              | 6,5         | 11,9          | 126                     |             | 83                       | 0,8         | 18,5          | 82         | 0,1          | 0,04       | 52              | 2,94        | 0           |            |
|            | Фрукты свежие   | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7             | 21         | 0,03         | 0,02       | 35              | 4           | 0,16        |            |
|            | Орехи в ассортименте                                    | 55          | 1,8              | 2,3         | 22,6          | 86                      |             | 1                        | 0,4         | 4,5           | 17         | 0,01         | 0,04       | 3               | 0,06        | 0,26        |            |
|            | <b>Итого полдник</b>                                    | <b>380</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>     | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>       | <b>7</b>    | <b>0,42</b> | <b>10%</b> |
|            | <b>Итого день</b>                                       | <b>1890</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>209,95</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>      | <b>49</b>   | <b>8,57</b> | <b>70%</b> |



Неделя: Третья

День: Среда

Вариант № 15

| Прием пищи | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                |             |      |            |
|------------|--|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|----------------|-------------|------|------------|
|            |  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.экв/сут) | C           | E    |            |
| Завтрак    |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |      |            |
|            | Запеканка творожная с морковью без сахара с джемом без сахара 230/50 | 280         | 16,9             | 20,82       | 55,08         | 426,9                   | 8а          | 276,4                    | 2,33        | 45,06      | 236,3      | 0,26         | 0,35       | 225            | 17,47       | 1,46 |            |
|            | Чай без сахара   | 200         | 0,07             | 0,02        | 15            | 60                      | 97а         | 11,1                     | 0,28        | 1,4        | 2,8        | 0            | 0          | 0              | 0,03        | 0    | 0,91       |
|            | Хлеб ржаной  | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0              | 0           | 2,37 |            |
|            | <b>Итого завтрак</b>   | <b>550</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>     | <b>17,5</b> |      | <b>25%</b> |
| Обед       |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |      |            |
|            | Морская капуста, тушенная с овощами                                  | 100         | 1,86             | 5,22        | 7,87          | 62                      | 17          | 22,9                     | 0,8         | 24         | 16,6       | 0,04         | 0,06       | 45             | 0,96        | 1,1  |            |
|            | Суп картофельный с бобовыми/горохом/                                 | 250         | 3,89             | 7,03        | 11,79         | 199,47                  | 47          | 96,51                    | 1,27        | 7,85       | 104,2      | 0,07         | 0,06       | 25             | 4,4         | 0,3  |            |
|            | Рагу из птицы с картофелем   | 200         | 19,33            | 18,8        | 54,9          | 404,1                   | 74          | 260,6                    | 1,75        | 42,5       | 216,7      | 0,28         | 0,32       | 245            | 3,5         | 2,5  |            |
|            | Напиток из плодов шиповника без сахара                               | 200         | 0,6              | 0,3         | 28,8          | 108,2                   | 103а        | 21,3                     | 0,6         | 3,4        | 3,4        | 0,01         | 0,05       | 0              | 15,64       | 0    |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0              | 0           | 0,39 |            |
|            | Хлеб ржаной  | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0              | 0           | 0,45 |            |
|            | <b>Итого обед</b>  | <b>830</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>     | <b>24,5</b> |      | <b>35%</b> |
| Полдник    |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                |             |      |            |
|            | Сок фруктовый без содержания сахара                                  | 200         | 0,9              | 0           | 5             | 75                      | 115         | 35,4                     | 0,5         | 7,9        | 55,9       | 0,02         | 0,06       | 30             | 2           | 0,2  |            |
|            | Фрукты свежие  | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 2          | 0,03         | 0,02       | 35             | 4           | 0,16 |            |
|            | Курага припущенная   | 55          | 7,7              | 8,8         | 29,5          | 137                     |             | 48,6                     | 0,7         | 15,1       | 62,1       | 0,09         | 0,02       | 25             | 1           | 0,6  |            |
|            | <b>Итого полдник</b>   | <b>380</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>      | <b>7</b>    |      | <b>10%</b> |
|            | <b>Итого день</b>  | <b>1760</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>     | <b>49</b>   |      | <b>70%</b> |

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 16

| Прием пищи | Наименование блюда                                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                 |             |             |            |
|------------|--|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|-----------------|-------------|-------------|------------|
|            |  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.эк в/сут) | C           | E           |            |
| Завтрак    |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Птица запеченная, соус сметанный                   | 120         | 11,15            | 17,31       | 27,57         | 265,84                  | 22          | 117,83                   | 1,05        | 16,46      | 86,5       | 0,03         | 0,02       | 140,7           | 0,1         | 0,33        |            |
|            | Каша рассыпчатая пшеничная                         | 180         | 2,22             | 0,86        | 13,31         | 65,86                   | 242         | 11                       | 0,76        | 5,5        | 31         | 0,2          | 0,3        | 84,3            | 15,93       | 1,07        |            |
|            | Кофейный напиток с молоком без сахара              | 200         | 3,6              | 2,67        | 29,2          | 155,2                   | 105a        | 158,67                   | 0,8         | 24,5       | 121,6      | 0,03         | 0,03       | 0               | 1,47        | 0           |            |
|            | Хлеб ржаной  | 70          | 5,53             | 2,16        | 25,67         | 193,1                   |             | 12,5                     | 1,89        | 28,54      | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0               | 0           | 0,91        |            |
|            | <b>Итого завтрак</b>                               | <b>570</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,35</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>      | <b>17,5</b> | <b>2,31</b> | <b>25%</b> |
| Обед       |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Салат "Степной"                                    | 100         | 1,94             | 4,83        | 3,44          | 99,52                   | 147         | 42                       | 0,3         | 8          | 19,5       | 0,13         | 0,01       | 68              | 4,1         | 1,8         |            |
|            | Суп картофельный с крупой(кукурузной)              | 250         | 6,85             | 8,94        | 13,65         | 141,61                  | 38          | 191,91                   | 1,97        | 25,55      | 197,1      | 0,18         | 0,29       | 73              | 1,5         | 1           |            |
|            | Капуста тушеная с мясом                            | 200         | 16,37            | 17,4        | 51,43         | 429,74                  | 48          | 144                      | 1,25        | 27,2       | 100,9      | 0,07         | 0,15       | 174             | 1,11        | 1,97        |            |
|            | Компот из свежемороженых ягод\смородины\без сахара | 200         | 0,52             | 0,18        | 34,84         | 102,9                   | 150a        | 23,4                     | 0,9         | 17         | 23,4       | 0,02         | 0,04       | 0               | 17,79       | 0,2         |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный                        | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 7,19                     | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,05       | 0               | 0           | 0,39        |            |
|            | Хлеб ржаной  | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 17,35      | 53         | 0,06         | 0,06       | 0               | 0           | 0,45        |            |
|            | <b>Итого обед</b>                                  | <b>830</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>      | <b>24,5</b> | <b>5,81</b> | <b>35%</b> |
| Полдник    |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Кисло-молочная продукция без сахара                | 200         | 6,8              | 6,5         | 11,9          | 126                     |             | 83                       | 0,8         | 18,5       | 82         | 0,06         | 0,06       | 52              | 2,4         | 0           |            |
|            | Фрукты свежие                                      | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 21         | 0,03         | 0,02       | 35              | 4           | 0,16        |            |
|            | Орехи в ассортименте                               | 50          | 1,8              | 2,3         | 22,6          | 86                      |             | 1                        | 0,4         | 4,5        | 17         | 0,05         | 0,02       | 3               | 0,6         | 0,26        |            |
|            | <b>Итого полдник</b>                               | <b>375</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>       | <b>7</b>    | <b>0,42</b> | <b>10%</b> |
|            | <b>Итого день</b>                                  | <b>1775</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,98</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>      | <b>49</b>   | <b>8,54</b> | <b>70%</b> |





Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

| Прием пищи | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные вещества, мг |             |            |            | Витамины, мг |            |                 |             |             |            |
|------------|--|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|-------------|------------|------------|--------------|------------|-----------------|-------------|-------------|------------|
|            |  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы      |                         |             | Ca                       | Fe          | Mg         | P          | B1           | B2         | A(рет.эк в/сут) | C           | E           |            |
| Завтрак    |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Каша молочная из крупы кукурузной без сахара,масло сливочное 250/5 | 255         | 14,9             | 20,82       | 55,08         | 406,9                   | 173         | 276,4                    | 2,33        | 45,06      | 226,3      | 0,17         | 0,3        | 210             | 17,47       | 1,1         |            |
|            | Сыр порциями жирность менее 20%                                    | 200         | 0,07             | 0,02        | 15            | 80                      | 4           | 10                       | 0,28        | 1,4        | 10         | 0,07         | 0,05       | 15              | 0,03        | 0           |            |
|            | Хлеб ржаной  | 70          | 5,53             | 2           | 20            | 100                     |             | 12,5                     | 1           | 20         | 60,9       | 0,09         | 0,05       | 0               | 0           | 0,91        |            |
|            | Какао с молоком без сахара   | 200         | 2                | 0,16        | 5,67          | 93,1                    | 101a        | 1,1                      | 0,89        | 8,54       | 2,8        |              |            |                 |             |             |            |
|            | <b>Итого завтрак</b>   | <b>725</b>  | <b>22,5</b>      | <b>23</b>   | <b>95,75</b>  | <b>680</b>              |             | <b>300</b>               | <b>4,5</b>  | <b>75</b>  | <b>300</b> | <b>0,33</b>  | <b>0,4</b> | <b>225</b>      | <b>17,5</b> | <b>2,01</b> | <b>25%</b> |
| Обед       |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Салат "Витаминный"   | 100         | 0,67             | 4,9         | 2             | 70,6                    | 142         | 21,1                     | 0,3         | 7,5        | 15,1       | 0,17         | 0,1        | 52              | 4,1         | 0,8         |            |
|            | Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 250/20           | 270         | 10,39            | 10,85       | 15,59         | 158,47                  | 41          | 141,2                    | 1,8         | 26,1       | 75,6       | 0,05         | 0,16       | 117             | 2,88        | 0,8         |            |
|            | Печень тушенная в соусе  | 120         | 9,92             | 9,9         | 29,17         | 228,3                   | 190         | 144,7                    | 1,05        | 26,8       | 171        | 0,06         | 0,08       | 119             | 1           | 1,2         |            |
|            | Каша рассыпчатая из крупы перловой,масло сливочное180\5            | 185         | 3,8              | 5,7         | 38,6          | 240,1                   | 160         | 82                       | 0,77        | 15         | 66,6       | 0,1          | 0,1        | 27              | 0,92        | 1,8         |            |
|            | Сок фруктовый без содержания сахара                                | 200         | 0,9              | 0           | 18            | 76,3                    | 115         | 12,6                     | 0,5         | 7,2        | 12,6       | 0,02         | 0,02       | 0               | 15,6        | 0,67        |            |
|            | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,37             | 0,3         | 14,49         | 76,23                   |             | 6,9                      | 0,33        | 9,9        | 26,1       | 0,03         | 0,08       | 0               | 0           | 0,39        |            |
|            | Хлеб ржаной  | 50          | 3,45             | 0,55        | 16,2          | 115                     |             | 11,5                     | 1,55        | 12,5       | 53         | 0,06         | 0,06       | 0               | 0           | 0,45        |            |
|            | <b>Итого обед</b>  | <b>955</b>  | <b>31,5</b>      | <b>32,2</b> | <b>134,05</b> | <b>965</b>              |             | <b>420</b>               | <b>6,3</b>  | <b>105</b> | <b>420</b> | <b>0,49</b>  | <b>0,6</b> | <b>315</b>      | <b>24,5</b> | <b>6,11</b> | <b>35%</b> |
| Полдник    |  |             |                  |             |               |                         |             |                          |             |            |            |              |            |                 |             |             |            |
|            | Кисло-молочная продукция без сахара                                | 200         | 6,8              | 6,5         | 11,9          | 126                     |             | 83                       | 0,8         | 18,5       | 82         | 0,04         | 0,06       | 52              | 2           | 0           |            |
|            | Фрукты свежие  | 125         | 0,4              | 0,4         | 3,8           | 47                      |             | 36                       | 0,6         | 7          | 21         | 0,03         | 0,02       | 35              | 4           | 0,16        |            |
|            | Орехи в ассортименте   | 50          | 1,8              | 2,3         | 22,6          | 86                      |             | 1                        | 0,4         | 4,5        | 17         | 0,07         | 0,02       | 3               | 1           | 0,26        |            |
|            | <b>Итого полдник</b>   | <b>375</b>  | <b>9</b>         | <b>9,2</b>  | <b>38,3</b>   | <b>259</b>              |             | <b>120</b>               | <b>1,8</b>  | <b>30</b>  | <b>120</b> | <b>0,14</b>  | <b>0,1</b> | <b>90</b>       | <b>7</b>    | <b>0,42</b> | <b>10%</b> |
|            | <b>Итого день</b>  | <b>2055</b> | <b>63</b>        | <b>64,4</b> | <b>268,1</b>  | <b>1904</b>             |             | <b>840</b>               | <b>12,6</b> | <b>210</b> | <b>840</b> | <b>0,96</b>  | <b>1,1</b> | <b>630</b>      | <b>49</b>   | <b>8,54</b> | <b>70%</b> |