

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ «Гниловская ООШ»

Румянцева Т.Ф. \_\_\_\_\_

« 26 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЁННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ГНИЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Возрастная категория: 7 – 11 лет**

**Сезон: осень – зима**

**с. Гнилое  
2021 г.**

**Возрастная категория: 7 – 11 лет**

**Сезон: осень – зима**

| 1 день         |                                   |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |            |                          |              |              |             |
|----------------|-----------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |             |            |            | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|                |                                   |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С           | А          | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |            |                          |              |              |             |
| 3              | Бутерброд с сыром                 | 30/15/5         | 5,8                 | 8,3         | 14,8         | 157,0               | 0,0          | 0,1         | 0,1        | 0,5        | 139,0                    | 96,0         | 9,5          | 0,5         |
| 182            | Каша жидкая молочная (рисовая)    | 200             | 4,6                 | 9,7         | 39,5         | 265,0               | 0,1          | 1,1         | 0,1        | 0,2        | 119,0                    | 126,0        | 27,4         | 0,5         |
| 379            | Кофейный напиток с молоком        | 200             | 3,2                 | 2,7         | 15,9         | 101,0               | 0,0          | 1,3         | 0,0        | 0,0        | 126,0                    | 90,0         | 14,0         | 0,1         |
|                | Груша                             | 100             | 0,4                 | 0,3         | 10,3         | 47,0                | 0,0          | 5,0         | 0,0        | 0,4        | 19,0                     | 16,0         | 12,0         | 2,3         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>           | <b>550</b>      | <b>14,0</b>         | <b>21,0</b> | <b>80,5</b>  | <b>570,0</b>        | <b>0,1</b>   | <b>7,5</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,1</b> | <b>403,0</b>             | <b>328,0</b> | <b>62,9</b>  | <b>3,4</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                   |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |            |                          |              |              |             |
| 21             | Салат из соленых огурцов с луком  | 60              | 0,5                 | 3,0         | 1,1          | 33,6                | 0,1          | 4,3         | 0,2        | 0,3        | 20,4                     | 13,9         | 8,4          | 0,4         |
| 88             | Щи из свежей капусты с картофелем | 200             | 1,4                 | 4,0         | 6,3          | 71,8                | 0,0          | 12,6        | 1,0        | 1,9        | 39,4                     | 39,2         | 17,7         | 0,7         |
| ПР             | Сметана 20% жирности              | 10              | 0,3                 | 2,0         | 0,3          | 20,6                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 8,6                      | 6,0          | 0,8          | 0,0         |
| 271            | Котлета домашняя                  | 100             | 12,2                | 23,2        | 9,2          | 293,0               | 0,2          | 0,2         | 0,1        | 2,6        | 17,6                     | 119,0        | 17,9         | 1,9         |
| 312            | Пюре картофельное                 | 150             | 3,1                 | 4,8         | 20,5         | 137,3               | 0,1          | 18,2        | 0,0        | 0,2        | 37,0                     | 86,6         | 27,8         | 1,0         |
| ПР             | Сок яблочный                      | 200             | 1,0                 | 0,0         | 20,2         | 84,4                | 0,0          | 4,0         | 0,0        | 0,2        | 14,0                     | 14,0         | 8,0          | 2,8         |
| ПР             | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,0                 | 0,3         | 19,7         | 94,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 8,0                      | 26,0         | 5,6          | 0,4         |
| ПР             | Хлеб ржано-пшеничный              | 40              | 3,1                 | 0,6         | 15,1         | 80,4                | 0,1          | 0,0         | 0,0        | 0,9        | 13,2                     | 77,6         | 22,8         | 1,8         |
|                | <b>Итого за обед</b>              | <b>800</b>      | <b>24,6</b>         | <b>37,9</b> | <b>92,4</b>  | <b>815,1</b>        | <b>0,5</b>   | <b>39,3</b> | <b>1,3</b> | <b>6,5</b> | <b>158,2</b>             | <b>382,3</b> | <b>109,0</b> | <b>9,0</b>  |
|                | <b>Всего за день</b>              | <b>1350</b>     | <b>38,6</b>         | <b>58,9</b> | <b>172,9</b> | <b>1385,1</b>       | <b>0,6</b>   | <b>46,8</b> | <b>1,5</b> | <b>7,6</b> | <b>561,2</b>             | <b>710,3</b> | <b>171,9</b> | <b>12,4</b> |

| 2 день         |                                     |                 |                     |             |              |                     |              |             |             |            |                          |              |              |            |
|----------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |            | Минеральные вещества, мг |              |              |            |
|                |                                     |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С           | А           | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe         |
| <b>Завтрак</b> |                                     |                 |                     |             |              |                     |              |             |             |            |                          |              |              |            |
| 209            | Яйцо варёное                        | 40              | 5,1                 | 4,6         | 0,3          | 63,0                | 0,0          | 0,0         | 0,1         | 0,2        | 22,0                     | 76,8         | 4,8          | 1,0        |
| 182            | Каша жидкая молочная (геркулесовая) | 200             | 6,8                 | 10,7        | 42,8         | 295,0               | 0,2          | 1,1         | 0,1         | 0,2        | 126,0                    | 168,0        | 43,3         | 1,1        |
| 375/377        | Чай с лимоном                       | 200             | 0,1                 | 0,0         | 13,7         | 55,9                | 0,0          | 2,5         | 0,0         | 0,0        | 12,8                     | 4,0          | 2,2          | 0,3        |
| ПР             | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,0                 | 0,3         | 19,7         | 94,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,4        | 8,0                      | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
| ПР             | Йогурт 3,2% жирности                | 100             | 5,0                 | 3,2         | 3,5          | 68,0                | 0,0          | 0,6         | 0,0         | 0,0        | 122,0                    | 96,0         | 15,0         | 0,1        |
|                | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>580</b>      | <b>20,0</b>         | <b>18,8</b> | <b>80,0</b>  | <b>575,9</b>        | <b>0,2</b>   | <b>4,2</b>  | <b>0,2</b>  | <b>0,8</b> | <b>290,8</b>             | <b>370,8</b> | <b>70,9</b>  | <b>2,9</b> |
| <b>Обед</b>    |                                     |                 |                     |             |              |                     |              |             |             |            |                          |              |              |            |
| ПР             | Икра кабачковая                     | 60              | 1,0                 | 3,8         | 4,4          | 54,5                | 0,0          | 9,0         | 24,0        | 1,5        | 16,5                     | 19,4         | 12,4         | 0,5        |
| 96             | Рассольник ленинградский            | 200             | 1,6                 | 4,1         | 9,6          | 85,8                | 0,1          | 6,7         | 1,0         | 1,9        | 23,3                     | 45,4         | 19,3         | 0,7        |
| ПР             | Сметана 20% жирности                | 10              | 0,3                 | 2,0         | 0,3          | 20,6                | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0        | 8,6                      | 6,0          | 0,8          | 0,0        |
| 289            | Рагу из птицы                       | 180             | 12,9                | 12,1        | 15,6         | 223,0               | 0,1          | 11,6        | 0,0         | 2,0        | 37,9                     | 111,0        | 39,8         | 2,0        |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0,7                 | 0,1         | 32,0         | 133,0               | 0,0          | 0,7         | 0,2         | 0,5        | 32,5                     | 23,4         | 17,5         | 0,7        |
| ПР             | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,0                 | 0,3         | 19,7         | 94,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,4        | 8,0                      | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
| ПР             | Хлеб ржано-пшеничный                | 40              | 3,1                 | 0,6         | 15,1         | 80,4                | 0,1          | 0,0         | 0,0         | 0,9        | 13,2                     | 77,6         | 22,8         | 1,8        |
| ПР             | Печенье сахарное                    | 10              | 0,8                 | 1,0         | 7,4          | 41,7                | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,4        | 2,9                      | 9,0          | 2,0          | 0,2        |
|                | <b>Итого за обед</b>                | <b>740</b>      | <b>23,4</b>         | <b>24,0</b> | <b>104,1</b> | <b>733,0</b>        | <b>0,3</b>   | <b>28,0</b> | <b>25,2</b> | <b>7,6</b> | <b>142,9</b>             | <b>317,8</b> | <b>120,2</b> | <b>6,3</b> |
|                | <b>Всего за день</b>                | <b>1320</b>     | <b>43,4</b>         | <b>42,8</b> | <b>184,1</b> | <b>1308,9</b>       | <b>0,5</b>   | <b>32,2</b> | <b>25,4</b> | <b>8,4</b> | <b>433,7</b>             | <b>688,6</b> | <b>191,1</b> | <b>9,2</b> |

| 3 день         |                                |                 |                     |             |              |                     |              |              |            |             |                          |              |              |             |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |              |            |             | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|                |                                |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С            | А          | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                                |                 |                     |             |              |                     |              |              |            |             |                          |              |              |             |
| 219            | Сырники из творога             | 150             | 23,2                | 19,2        | 36,7         | 414,0               | 0,1          | 0,7          | 0,1        | 3,2         | 302,0                    | 336,0        | 39,3         | 0,8         |
| 375/376        | Чай с сахаром                  | 200             | 0,1                 | 0,0         | 14,0         | 55,8                | 0,0          | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 10,3                     | 2,6          | 1,3          | 0,3         |
|                | Апельсин                       | 150             | 1,4                 | 0,3         | 12,2         | 64,5                | 0,0          | 90,0         | 0,0        | 0,3         | 51,0                     | 34,5         | 19,5         | 0,5         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>500</b>      | <b>24,7</b>         | <b>19,5</b> | <b>62,9</b>  | <b>534,3</b>        | <b>0,1</b>   | <b>90,7</b>  | <b>0,1</b> | <b>3,5</b>  | <b>363,3</b>             | <b>373,1</b> | <b>60,1</b>  | <b>1,6</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                |                 |                     |             |              |                     |              |              |            |             |                          |              |              |             |
| 45             | Салат из белокочанной капусты  | 60              | 0,8                 | 2,0         | 3,8          | 35,8                | 0,0          | 11,3         | 0,1        | 5,1         | 17,3                     | 16,7         | 16,99        | 0,3         |
| 102            | Суп картофельный с бобовыми    | 200             | 4,4                 | 4,2         | 13,2         | 119,0               | 0,2          | 4,7          | 1,2        | 1,9         | 34,1                     | 70,5         | 28,5         | 1,6         |
| 279            | Тефтели                        | 100             | 6,8                 | 7,5         | 8,6          | 129,0               | 0,1          | 0,4          | 0,0        | 0,4         | 21,5                     | 75,6         | 15,0         | 0,6         |
| 171/1126       | Каша гречневая рассыпчатая     | 150             | 8,2                 | 2,2         | 46,6         | 238,0               | 0,2          | 0,0          | 0,0        | 0,4         | 22,8                     | 194,0        | 132,0        | 4,4         |
| ПР             | Сок мультифруктовый            | 200             | 6,7                 | 0,2         | 22,5         | 90,7                | 0,0          | 0,1          | 0,0        | 0,2         | 14,0                     | 14,0         | 8,0          | 2,8         |
| ПР             | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,0                 | 0,3         | 19,7         | 94,0                | 0,0          | 0,0          | 0,0        | 0,4         | 8,0                      | 26,0         | 5,6          | 0,4         |
| ПР             | Хлеб ржано-пшеничный           | 40              | 3,1                 | 0,6         | 15,1         | 80,4                | 0,1          | 0,0          | 0,0        | 0,9         | 13,2                     | 77,6         | 22,8         | 1,8         |
|                | <b>Итого за обед</b>           | <b>790</b>      | <b>33,0</b>         | <b>17,0</b> | <b>129,5</b> | <b>786,9</b>        | <b>0,6</b>   | <b>16,5</b>  | <b>1,3</b> | <b>9,2</b>  | <b>130,9</b>             | <b>474,4</b> | <b>228,9</b> | <b>11,9</b> |
|                | <b>Всего за день</b>           | <b>1290</b>     | <b>57,7</b>         | <b>36,5</b> | <b>192,4</b> | <b>1321,2</b>       | <b>0,7</b>   | <b>107,2</b> | <b>1,4</b> | <b>12,7</b> | <b>494,2</b>             | <b>847,5</b> | <b>289,0</b> | <b>13,5</b> |

| 4 день         |                                |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |             |                          |              |              |             |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |             |            |             | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|                |                                |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С           | А          | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                                |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |             |                          |              |              |             |
| 210            | Омлет натуральный              | 150             | 13,9                | 24,8        | 2,6          | 290,0               | 0,1          | 0,3         | 0,3        | 0,8         | 103,0                    | 226,0        | 16,1         | 2,6         |
| 382            | Какао с молоком                | 200             | 4,1                 | 3,5         | 17,6         | 119,0               | 0,1          | 1,6         | 0,0        | 0,0         | 152,0                    | 125,0        | 21,3         | 0,5         |
| ПР             | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,0                 | 0,3         | 19,7         | 94,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,4         | 8,0                      | 26,0         | 5,6          | 0,4         |
|                | Яблоко                         | 120             | 0,5                 | 0,5         | 11,8         | 56,4                | 0,0          | 12,0        | 0,0        | 0,3         | 19,2                     | 13,2         | 10,8         | 2,6         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>510</b>      | <b>21,5</b>         | <b>29,1</b> | <b>51,7</b>  | <b>559,4</b>        | <b>0,2</b>   | <b>13,9</b> | <b>0,3</b> | <b>1,5</b>  | <b>282,2</b>             | <b>390,2</b> | <b>53,8</b>  | <b>6,1</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |             |                          |              |              |             |
| 75             | Икра свекольная                | 60              | 1,4                 | 0,1         | 13,7         | 111,2               | 0,0          | 3,4         | 0,2        | 12,1        | 35,5                     | 36,6         | 18,1         | 1,0         |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем   | 200             | 1,4                 | 3,9         | 8,7          | 83,0                | 0,0          | 8,5         | 1,0        | 1,9         | 39,8                     | 43,7         | 20,9         | 1,0         |
| 260            | Гуляш                          | 100             | 14,6                | 16,8        | 2,9          | 221,0               | 0,0          | 0,9         | 0,1        | 2,6         | 21,8                     | 154,0        | 22,0         | 3,1         |
| 202            | Макаронные изделия отварные    | 150             | 5,7                 | 0,7         | 31,9         | 156,0               | 0,1          | 0,0         | 0,0        | 0,8         | 11,2                     | 37,2         | 8,6          | 0,9         |
| 375/377        | Чай с лимоном                  | 200             | 0,1                 | 0,0         | 13,7         | 55,9                | 0,0          | 2,5         | 0,0        | 0,0         | 12,8                     | 4,0          | 2,2          | 0,3         |
| ПР             | Хлеб пшеничный                 | 40              | 3,0                 | 0,3         | 19,7         | 94,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,4         | 8,0                      | 26,0         | 5,6          | 0,4         |
| ПР             | Хлеб ржано-пшеничный           | 40              | 3,1                 | 0,6         | 15,1         | 80,4                | 0,1          | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 13,2                     | 77,6         | 22,8         | 1,8         |
|                | <b>Итого за обед</b>           | <b>790</b>      | <b>29,3</b>         | <b>22,4</b> | <b>105,7</b> | <b>801,5</b>        | <b>0,2</b>   | <b>15,3</b> | <b>1,3</b> | <b>18,7</b> | <b>142,3</b>             | <b>379,1</b> | <b>100,2</b> | <b>8,5</b>  |
|                | <b>Всего за день</b>           | <b>1300</b>     | <b>50,8</b>         | <b>51,5</b> | <b>157,4</b> | <b>1360,9</b>       | <b>0,4</b>   | <b>29,2</b> | <b>1,6</b> | <b>20,2</b> | <b>424,5</b>             | <b>769,3</b> | <b>154,0</b> | <b>14,6</b> |

| 5 день                  |                                     |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |            |                          |              |              |            |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |             |            |            | Минеральные вещества, мг |              |              |            |
|                         |                                     |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С           | А          | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe         |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |            |                          |              |              |            |
| 3                       | Бутерброд с сыром                   | 30/15/5         | 5,8                 | 8,3         | 14,8         | 157,0               | 0,0          | 0,1         | 0,1        | 0,5        | 139,0                    | 96,0         | 9,5          | 0,5        |
| 182                     | Каша жидкая молочная (пшенная)      | 200             | 6,8                 | 10,7        | 42,8         | 295,0               | 0,2          | 1,1         | 0,1        | 0,2        | 126,0                    | 168,0        | 43,3         | 1,1        |
| 375/376                 | Чай с сахаром                       | 200             | 0,1                 | 0,0         | 14,0         | 55,8                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 10,3                     | 2,6          | 1,3          | 0,3        |
| ПР                      | Йогурт 3,2% жирности                | 100             | 5,0                 | 3,2         | 3,5          | 68,0                | 0,0          | 0,6         | 0,0        | 0,0        | 122,0                    | 96,0         | 15,0         | 0,1        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     | <b>550</b>      | <b>17,7</b>         | <b>22,2</b> | <b>75,1</b>  | <b>575,8</b>        | <b>0,2</b>   | <b>1,8</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,7</b> | <b>397,3</b>             | <b>362,6</b> | <b>69,1</b>  | <b>2,0</b> |
| <b>Обед</b>             |                                     |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |            |                          |              |              |            |
| 21                      | Салат из соленых огурцов с луком    | 60              | 0,5                 | 3,0         | 1,1          | 33,6                | 0,1          | 4,3         | 0,2        | 0,3        | 20,4                     | 13,9         | 8,4          | 0,4        |
| 103                     | Суп картофельный с макар. изделиями | 200             | 2,2                 | 2,3         | 14,0         | 94,6                | 0,0          | 3,3         | 0,5        | 0,6        | 11,7                     | 27,0         | 10,9         | 0,5        |
| 226                     | Рыба отварная                       | 100             | 20,6                | 9,9         | 0,8          | 175,0               | 0,1          | 1,0         | 0,1        | 1,0        | 112,0                    | 185,0        | 46,0         | 0,7        |
| 312                     | Пюре картофельное                   | 150             | 3,1                 | 4,8         | 20,5         | 137,3               | 0,1          | 18,2        | 0,0        | 0,2        | 37,0                     | 86,6         | 27,8         | 1,0        |
| ПР                      | Сок абрикосовый                     | 200             | 1,0                 | 0,0         | 25,4         | 110,0               | 0,0          | 8,0         | 2,6        | 1,6        | 40,0                     | 36,0         | 20,0         | 0,4        |
| ПР                      | Хлеб ржано-пшеничный                | 40              | 3,1                 | 0,6         | 15,1         | 80,4                | 0,1          | 0,0         | 0,0        | 0,9        | 13,2                     | 77,6         | 22,8         | 1,8        |
| 427                     | Булочка «Октябренок»                | 50              | 5,7                 | 1,5         | 21,2         | 121,0               | 0,1          | 0,1         | 0,0        | 1,1        | 76,0                     | 83,8         | 23,2         | 0,7        |
| <b>Итого за обед</b>    |                                     | <b>800</b>      | <b>36,2</b>         | <b>22,1</b> | <b>98,1</b>  | <b>751,9</b>        | <b>0,5</b>   | <b>34,9</b> | <b>3,4</b> | <b>5,7</b> | <b>310,3</b>             | <b>509,9</b> | <b>159,1</b> | <b>5,5</b> |
| <b>Всего за день</b>    |                                     | <b>1350</b>     | <b>53,9</b>         | <b>44,3</b> | <b>173,2</b> | <b>1327,7</b>       | <b>0,7</b>   | <b>36,7</b> | <b>3,6</b> | <b>6,4</b> | <b>707,6</b>             | <b>872,5</b> | <b>228,2</b> | <b>7,5</b> |

| 6 день         |                                |                 |                     |             |              |                     |              |              |            |             |                          |              |              |            |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |              |            |             | Минеральные вещества, мг |              |              |            |
|                |                                |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С            | А          | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe         |
| <b>Завтрак</b> |                                |                 |                     |             |              |                     |              |              |            |             |                          |              |              |            |
| 225            | Оладьи из творога              | 150             | 12,8                | 12,4        | 48,4         | 356,0               | 0,1          | 0,9          | 0,0        | 3,2         | 117,0                    | 163,0        | 19,4         | 1,3        |
| 382            | Какао с молоком                | 200             | 4,1                 | 3,5         | 17,6         | 119,0               | 0,1          | 1,6          | 0,0        | 0,0         | 152,0                    | 125,0        | 21,3         | 0,5        |
|                | Апельсин                       | 150             | 1,4                 | 0,3         | 12,2         | 64,5                | 0,0          | 90,0         | 0,0        | 0,3         | 51,0                     | 34,5         | 19,5         | 0,5        |
|                | <b>Итого за завтрак</b>        | <b>500</b>      | <b>18,3</b>         | <b>16,2</b> | <b>78,2</b>  | <b>539,5</b>        | <b>0,2</b>   | <b>92,5</b>  | <b>0,0</b> | <b>3,5</b>  | <b>320,0</b>             | <b>322,5</b> | <b>60,2</b>  | <b>2,3</b> |
| <b>Обед</b>    |                                |                 |                     |             |              |                     |              |              |            |             |                          |              |              |            |
| 67             | Винегрет овощной               | 60              | 0,8                 | 6,0         | 3,9          | 73,2                | 0,0          | 7,0          | 0,9        | 2,8         | 24,9                     | 23,1         | 12,1         | 0,5        |
| 96             | Рассольник ленинградский       | 200             | 1,6                 | 4,1         | 9,6          | 85,8                | 0,1          | 6,7          | 1,0        | 1,9         | 23,3                     | 45,4         | 19,3         | 0,7        |
| ПР             | Сметана 20% жирности           | 10              | 0,3                 | 2,0         | 0,3          | 20,6                | 0,0          | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 8,6                      | 6,0          | 0,8          | 0,0        |
| 291            | Плов из птицы                  | 180             | 15,2                | 9,4         | 32,2         | 275,0               | 0,1          | 5,4          | 0,0        | 0,5         | 41,7                     | 158,0        | 48,6         | 1,8        |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов    | 200             | 0,7                 | 0,1         | 32,0         | 133,0               | 0,0          | 0,7          | 0,2        | 0,5         | 32,5                     | 23,4         | 17,5         | 0,7        |
| ПР             | Хлеб пшеничный                 | 20              | 1,5                 | 0,2         | 9,8          | 47,0                | 0,0          | 0,0          | 0,0        | 0,2         | 4,0                      | 13,0         | 2,8          | 0,2        |
| ПР             | Хлеб ржано-пшеничный           | 40              | 3,1                 | 0,6         | 15,1         | 80,4                | 0,1          | 0,0          | 0,0        | 0,9         | 13,2                     | 77,6         | 22,8         | 1,8        |
| ПР             | Пряник                         | 10              | 0,5                 | 0,3         | 7,8          | 33,6                | 0,0          | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 0,9                      | 4,1          | 0,0          | 0,1        |
|                | <b>Итого за обед</b>           | <b>720</b>      | <b>23,7</b>         | <b>22,7</b> | <b>110,7</b> | <b>748,6</b>        | <b>0,3</b>   | <b>19,8</b>  | <b>2,1</b> | <b>6,8</b>  | <b>149,1</b>             | <b>350,6</b> | <b>123,9</b> | <b>5,8</b> |
|                | <b>Всего за день</b>           | <b>1220</b>     | <b>42,0</b>         | <b>38,9</b> | <b>188,9</b> | <b>1288,1</b>       | <b>0,5</b>   | <b>112,3</b> | <b>2,1</b> | <b>10,3</b> | <b>469,1</b>             | <b>673,1</b> | <b>184,1</b> | <b>8,1</b> |

| 7 день         |                                    |                 |                     |             |              |                     |              |             |             |            |                          |              |              |             |
|----------------|------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |             |             |            | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|                |                                    |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С           | А           | Е          | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                                    |                 |                     |             |              |                     |              |             |             |            |                          |              |              |             |
| 3              | Бутерброд с сыром                  | 30/15/5         | 5,8                 | 8,3         | 14,8         | 157,0               | 0,0          | 0,1         | 0,1         | 0,5        | 139,0                    | 96,0         | 9,5          | 0,5         |
| 175            | Каша молочная «Дружба»             | 200             | 5,5                 | 10,2        | 39,5         | 272,7               | 0,1          | 0,9         | 0,0         | 0,2        | 121,5                    | 142,0        | 33,8         | 0,8         |
| 375/376        | Чай с сахаром                      | 200             | 0,1                 | 0,0         | 14,0         | 55,8                | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,0        | 10,3                     | 2,6          | 1,3          | 0,3         |
| ПР             | Йогурт 3,2% жирности               | 100             | 5,0                 | 3,2         | 3,5          | 68,0                | 0,0          | 0,6         | 0,0         | 0,0        | 122,0                    | 96,0         | 15,0         | 0,1         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>            | <b>550</b>      | <b>16,4</b>         | <b>21,7</b> | <b>71,8</b>  | <b>553,5</b>        | <b>0,1</b>   | <b>1,6</b>  | <b>0,1</b>  | <b>0,7</b> | <b>392,8</b>             | <b>336,6</b> | <b>59,6</b>  | <b>1,7</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                    |                 |                     |             |              |                     |              |             |             |            |                          |              |              |             |
| ПР             | Икра кабачковая                    | 60              | 1,0                 | 3,8         | 4,4          | 54,5                | 0,0          | 9,0         | 24,0        | 1,5        | 16,5                     | 19,4         | 12,4         | 0,5         |
| 104            | Суп картофельный с мясными фрикад. | 200             | 1,8                 | 2,2         | 12,3         | 84,8                | 0,1          | 8,9         | 1,0         | 1,0        | 23,8                     | 57,8         | 23,7         | 0,9         |
| 288            | Птица отварная                     | 90              | 19,2                | 21,1        | 0,4          | 268,0               | 0,0          | 1,9         | 0,1         | 0,8        | 45,8                     | 137,0        | 16,6         | 1,6         |
| 321            | Капуста тушеная                    | 150             | 3,1                 | 4,9         | 14,1         | 113,0               | 0,0          | 25,7        | 0,5         | 2,6        | 83,2                     | 60,2         | 31,0         | 1,2         |
| ПР             | Сок яблочный                       | 200             | 1,0                 | 0,0         | 20,2         | 84,4                | 0,0          | 4,0         | 0,0         | 0,2        | 14,0                     | 14,0         | 8,0          | 2,8         |
| ПР             | Хлеб пшеничный                     | 40              | 3,0                 | 0,3         | 19,7         | 94,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0         | 0,4        | 8,0                      | 26,0         | 5,6          | 0,4         |
| ПР             | Хлеб ржано-пшеничный               | 40              | 3,1                 | 0,6         | 15,1         | 80,4                | 0,1          | 0,0         | 0,0         | 0,9        | 13,2                     | 77,6         | 22,8         | 1,8         |
|                | <b>Итого за обед</b>               | <b>780</b>      | <b>32,2</b>         | <b>32,9</b> | <b>86,2</b>  | <b>779,1</b>        | <b>0,2</b>   | <b>49,5</b> | <b>25,6</b> | <b>7,4</b> | <b>204,5</b>             | <b>392,0</b> | <b>120,1</b> | <b>9,2</b>  |
|                | <b>Всего за день</b>               | <b>1330</b>     | <b>48,6</b>         | <b>54,6</b> | <b>158,0</b> | <b>1332,6</b>       | <b>0,3</b>   | <b>51,1</b> | <b>25,7</b> | <b>8,1</b> | <b>597,3</b>             | <b>728,6</b> | <b>179,7</b> | <b>10,9</b> |



| 8 день         |                                     |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |             |                          |              |              |            |
|----------------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|------------|
| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |             |            |             | Минеральные вещества, мг |              |              |            |
|                |                                     |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С           | А          | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe         |
| <b>Завтрак</b> |                                     |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |             |                          |              |              |            |
| 182            | Каша жидкая молочная (геркулесовая) | 200             | 6,8                 | 10,7        | 42,8         | 295,0               | 0,2          | 1,1         | 0,1        | 0,2         | 126,0                    | 168,0        | 43,3         | 1,1        |
| 379            | Кофейный напиток с молоком          | 200             | 3,2                 | 2,7         | 15,9         | 101,0               | 0,0          | 1,3         | 0,0        | 0,0         | 126,0                    | 90,0         | 14,0         | 0,1        |
| ПР             | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,0                 | 0,3         | 19,7         | 94,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,4         | 8,0                      | 26,0         | 5,6          | 0,4        |
|                | Банан                               | 100             | 1,5                 | 0,5         | 21,0         | 96,0                | 0,0          | 10,0        | 0,0        | 0,4         | 8,0                      | 28,0         | 42,0         | 0,6        |
|                | <b>Итого за завтрак</b>             | <b>540</b>      | <b>14,5</b>         | <b>14,2</b> | <b>99,4</b>  | <b>586,0</b>        | <b>0,2</b>   | <b>12,4</b> | <b>0,1</b> | <b>1,0</b>  | <b>268,0</b>             | <b>312,0</b> | <b>104,9</b> | <b>2,2</b> |
| <b>Обед</b>    |                                     |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |             |                          |              |              |            |
| 45             | Салат из белокочанной капусты       | 60              | 0,8                 | 2,0         | 3,8          | 35,8                | 0,0          | 11,3        | 0,1        | 5,1         | 17,3                     | 16,7         | 16,99        | 0,3        |
| 102            | Суп картофельный с бобовыми         | 200             | 4,4                 | 4,2         | 13,2         | 119,0               | 0,2          | 4,7         | 1,2        | 1,9         | 34,1                     | 70,5         | 28,5         | 1,6        |
| 271            | Котлета домашняя                    | 100             | 12,2                | 23,2        | 9,2          | 293,0               | 0,2          | 0,2         | 0,1        | 2,6         | 17,6                     | 119,0        | 17,9         | 1,9        |
| 312            | Пюре картофельное                   | 150             | 3,1                 | 4,8         | 20,5         | 137,3               | 0,1          | 18,2        | 0,0        | 0,2         | 37,0                     | 86,6         | 27,8         | 1,0        |
| 375/377        | Чай с лимоном                       | 200             | 0,1                 | 0,0         | 13,7         | 55,9                | 0,0          | 2,5         | 0,0        | 0,0         | 12,8                     | 4,0          | 2,2          | 0,3        |
| ПР             | Хлеб пшеничный                      | 20              | 1,5                 | 0,2         | 9,8          | 47,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,2         | 4,0                      | 13,0         | 2,8          | 0,2        |
| ПР             | Хлеб ржано-пшеничный                | 40              | 3,1                 | 0,6         | 15,1         | 80,4                | 0,1          | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 13,2                     | 77,6         | 22,8         | 1,8        |
|                | <b>Итого за обед</b>                | <b>770</b>      | <b>25,2</b>         | <b>35,0</b> | <b>85,3</b>  | <b>768,4</b>        | <b>0,6</b>   | <b>36,9</b> | <b>1,4</b> | <b>10,9</b> | <b>136,0</b>             | <b>387,4</b> | <b>119,0</b> | <b>7,1</b> |
|                | <b>Всего за день</b>                | <b>1310</b>     | <b>39,7</b>         | <b>49,2</b> | <b>184,7</b> | <b>1354,4</b>       | <b>0,8</b>   | <b>49,3</b> | <b>1,5</b> | <b>11,9</b> | <b>404,0</b>             | <b>699,4</b> | <b>223,9</b> | <b>9,3</b> |

| 9 день         |                                 |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |             |                          |              |              |             |
|----------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|
| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |             |            |             | Минеральные вещества, мг |              |              |             |
|                |                                 |                 | Б                   | Ж           | У            |                     | В1           | С           | А          | Е           | Са                       | Р            | Mg           | Fe          |
| <b>Завтрак</b> |                                 |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |             |                          |              |              |             |
| 210            | Омлет натуральный               | 150             | 13,9                | 24,8        | 2,6          | 290,0               | 0,1          | 0,3         | 0,3        | 0,8         | 103,0                    | 226,0        | 16,1         | 2,6         |
| 375/376        | Чай с сахаром                   | 200             | 0,1                 | 0,0         | 14,0         | 55,8                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 10,3                     | 2,6          | 1,3          | 0,3         |
| ПР             | Кефир 2,5 % жирности            | 150             | 4,4                 | 3,8         | 6,0          | 79,5                | 0,1          | 1,1         | 0,0        | 0,0         | 180,0                    | 135,0        | 21,0         | 0,2         |
| ПР             | Хлеб пшеничный                  | 40              | 3,0                 | 0,3         | 19,7         | 94,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,4         | 8,0                      | 26,0         | 5,6          | 0,4         |
|                | Груша                           | 100             | 0,4                 | 0,3         | 10,3         | 47,0                | 0,0          | 5,0         | 0,0        | 0,4         | 19,0                     | 16,0         | 12,0         | 2,3         |
|                | <b>Итого за завтрак</b>         | <b>640</b>      | <b>21,8</b>         | <b>29,2</b> | <b>52,6</b>  | <b>566,3</b>        | <b>0,2</b>   | <b>6,4</b>  | <b>0,3</b> | <b>1,6</b>  | <b>320,3</b>             | <b>405,6</b> | <b>56,0</b>  | <b>5,8</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                 |                 |                     |             |              |                     |              |             |            |             |                          |              |              |             |
| 67             | Винегрет овощной                | 60              | 0,8                 | 6,0         | 3,9          | 73,2                | 0,0          | 7,0         | 0,9        | 2,8         | 24,9                     | 23,1         | 12,1         | 0,5         |
| 99             | Суп из овощей                   | 200             | 1,3                 | 4,0         | 7,3          | 76,2                | 0,1          | 8,3         | 1,0        | 1,9         | 27,9                     | 39,4         | 16,6         | 0,6         |
| ПР             | Сметана 20% жирности            | 10              | 0,3                 | 2,0         | 0,3          | 20,6                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 8,6                      | 6,0          | 0,8          | 0,0         |
| 229            | Рыба тушеная в томате с овощами | 100             | 11,0                | 5,1         | 3,8          | 111,0               | 0,0          | 4,7         | 0,0        | 3,4         | 31,4                     | 159,0        | 26,0         | 0,6         |
| 304            | Рис отварной                    | 150             | 3,7                 | 5,4         | 36,7         | 210,0               | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,3         | 1,4                      | 60,9         | 16,3         | 0,5         |
| 349            | Компот из смеси сухофруктов     | 200             | 0,7                 | 0,1         | 32,0         | 133,0               | 0,0          | 0,7         | 0,2        | 0,5         | 32,5                     | 23,4         | 17,5         | 0,7         |
| ПР             | Хлеб пшеничный                  | 20              | 1,5                 | 0,2         | 9,8          | 47,0                | 0,0          | 0,0         | 0,0        | 0,2         | 4,0                      | 13,0         | 2,8          | 0,2         |
| ПР             | Хлеб ржано-пшеничный            | 40              | 3,1                 | 0,6         | 15,1         | 80,4                | 0,1          | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 13,2                     | 77,6         | 22,8         | 1,8         |
| ПР             | Вафли                           | 10              | 0,3                 | 0,3         | 8,1          | 34,2                | 0,0          | 0,1         | 0,0        | 0,1         | 1,0                      | 3,3          | 0,2          | 0,1         |
|                | <b>Итого за обед</b>            | <b>790</b>      | <b>22,7</b>         | <b>23,7</b> | <b>117,0</b> | <b>785,6</b>        | <b>0,2</b>   | <b>20,8</b> | <b>2,1</b> | <b>10,1</b> | <b>144,9</b>             | <b>405,7</b> | <b>115,1</b> | <b>5,0</b>  |
|                | <b>Всего за день</b>            | <b>1430</b>     | <b>44,5</b>         | <b>52,9</b> | <b>169,6</b> | <b>1351,9</b>       | <b>0,4</b>   | <b>27,2</b> | <b>2,4</b> | <b>11,7</b> | <b>465,2</b>             | <b>811,3</b> | <b>171,1</b> | <b>10,8</b> |

| 10 день        |                                    |                 |                     |              |               |                     |              |              |             |              |                          |               |               |              |
|----------------|------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| № рец.         | Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Эн. ценность (ккал) | Витамины, мг |              |             |              | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|                |                                    |                 | Б                   | Ж            | У             |                     | В1           | С            | А           | Е            | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |                                    |                 |                     |              |               |                     |              |              |             |              |                          |               |               |              |
| 181            | Каша жидкая молочная из манной кр. | 200             | 5,6                 | 9,7          | 38,5          | 265,0               | 0,1          | 1,1          | 0,1         | 0,5          | 122,0                    | 107,0         | 18,5          | 0,5          |
| 382            | Какао с молоком                    | 200             | 4,1                 | 3,5          | 17,6          | 119,0               | 0,1          | 1,6          | 0,0         | 0,0          | 152,0                    | 125,0         | 21,3          | 0,5          |
| ПР             | Хлеб пшеничный                     | 40              | 3,0                 | 0,3          | 19,7          | 94,0                | 0,0          | 0,0          | 0,0         | 0,4          | 8,0                      | 26,0          | 5,6           | 0,4          |
|                | Яблоко                             | 120             | 0,5                 | 0,5          | 11,8          | 56,4                | 0,0          | 12,0         | 0,0         | 0,3          | 19,2                     | 13,2          | 10,8          | 2,6          |
|                | <b>Итого за завтрак</b>            | <b>560</b>      | <b>13,2</b>         | <b>14,0</b>  | <b>87,6</b>   | <b>534,4</b>        | <b>0,2</b>   | <b>14,7</b>  | <b>0,1</b>  | <b>1,2</b>   | <b>301,2</b>             | <b>271,2</b>  | <b>56,2</b>   | <b>4,0</b>   |
| <b>Обед</b>    |                                    |                 |                     |              |               |                     |              |              |             |              |                          |               |               |              |
| 75             | Икра свекольная                    | 60              | 1,4                 | 0,1          | 13,7          | 111,2               | 0,0          | 3,4          | 0,2         | 12,1         | 35,5                     | 36,6          | 18,1          | 1,0          |
| 82             | Борщ с капустой и картофелем       | 200             | 1,4                 | 3,9          | 8,7           | 83,0                | 0,0          | 8,5          | 1,0         | 1,9          | 39,8                     | 43,7          | 20,9          | 1,0          |
| ПР             | Сметана 20% жирности               | 10              | 0,3                 | 2,0          | 0,3           | 20,6                | 0,0          | 0,0          | 0,0         | 0,0          | 8,6                      | 6,0           | 0,8           | 0,0          |
| 256            | Мясо тушеное                       | 100             | 15,2                | 17,4         | 2,6           | 225,0               | 0,0          | 0,2          | 0,5         | 2,6          | 21,2                     | 159,0         | 23,1          | 2,5          |
| 202            | Макаронные изделия отварные        | 150             | 5,7                 | 0,7          | 31,9          | 156,0               | 0,1          | 0,0          | 0,0         | 0,8          | 11,2                     | 37,2          | 8,6           | 0,9          |
| ПР             | Сок абрикосовый                    | 200             | 1,0                 | 0,0          | 25,4          | 110,0               | 0,0          | 8,0          | 2,6         | 1,6          | 40,0                     | 36,0          | 20,0          | 0,4          |
| ПР             | Хлеб ржано-пшеничный               | 40              | 3,1                 | 0,6          | 15,1          | 80,4                | 0,1          | 0,0          | 0,0         | 0,9          | 13,2                     | 77,6          | 22,8          | 1,8          |
|                | <b>Итого за обед</b>               | <b>760</b>      | <b>28,1</b>         | <b>24,7</b>  | <b>97,7</b>   | <b>786,2</b>        | <b>0,2</b>   | <b>20,1</b>  | <b>4,3</b>  | <b>19,9</b>  | <b>169,5</b>             | <b>396,1</b>  | <b>114,3</b>  | <b>7,6</b>   |
|                | <b>Всего за день</b>               | <b>1320</b>     | <b>41,3</b>         | <b>38,7</b>  | <b>185,3</b>  | <b>1320,6</b>       | <b>0,4</b>   | <b>34,8</b>  | <b>4,4</b>  | <b>21,1</b>  | <b>470,7</b>             | <b>667,3</b>  | <b>170,5</b>  | <b>11,6</b>  |
|                | <b>Итого за 10 дней</b>            | <b>13220</b>    | <b>460,5</b>        | <b>468,3</b> | <b>1766,5</b> | <b>13351,4</b>      | <b>5,3</b>   | <b>526,8</b> | <b>69,6</b> | <b>118,4</b> | <b>5027,5</b>            | <b>7467,9</b> | <b>1963,5</b> | <b>107,9</b> |
|                | <b>Завтрак</b>                     | <b>5480</b>     | <b>182,1</b>        | <b>205,9</b> | <b>739,8</b>  | <b>5595,1</b>       | <b>1,7</b>   | <b>245,7</b> | <b>1,6</b>  | <b>15,6</b>  | <b>3338,9</b>            | <b>3472,6</b> | <b>653,7</b>  | <b>32,0</b>  |
|                | <b>Обед</b>                        | <b>7740</b>     | <b>278,4</b>        | <b>262,4</b> | <b>1026,7</b> | <b>7756,3</b>       | <b>3,6</b>   | <b>281,1</b> | <b>68,0</b> | <b>102,8</b> | <b>1688,6</b>            | <b>3995,3</b> | <b>1309,8</b> | <b>75,9</b>  |
|                | <b>Итого за 1 день</b>             | <b>1322</b>     | <b>46,1</b>         | <b>46,8</b>  | <b>176,7</b>  | <b>1335,1</b>       | <b>0,5</b>   | <b>52,7</b>  | <b>7,0</b>  | <b>11,8</b>  | <b>502,8</b>             | <b>746,8</b>  | <b>196,4</b>  | <b>10,8</b>  |
|                | <b>Завтрак</b>                     | <b>548</b>      | <b>18,2</b>         | <b>20,6</b>  | <b>74,0</b>   | <b>559,5</b>        | <b>0,2</b>   | <b>24,6</b>  | <b>0,2</b>  | <b>1,6</b>   | <b>333,9</b>             | <b>347,3</b>  | <b>65,4</b>   | <b>3,2</b>   |

|                      |            |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
|----------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| <b>Обед</b>          | <b>774</b> | <b>27,8</b> | <b>26,2</b> | <b>102,7</b> | <b>775,6</b> | <b>0,4</b> | <b>28,1</b> | <b>6,8</b> | <b>10,3</b> | <b>168,9</b> | <b>399,5</b> | <b>131,0</b> | <b>7,6</b> |
| <b>% соотношение</b> |            |             |             |              |              |            |             |            |             |              |              |              |            |
| <b>Завтрак</b>       |            |             |             |              | <b>24%</b>   |            |             |            |             |              |              |              |            |
| <b>Обед</b>          |            |             |             |              | <b>33%</b>   |            |             |            |             |              |              |              |            |

### ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ

Режим питания: двухразовое

Возрастная категория: 7 – 11 лет

| № п/п | Наименование группы пищевой продукции | Норма продукции в граммах | Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека |       |       |       |       |       |       |       |       |       | В среднем за неделю (10 дней) | Отклонение от нормы в% (+/-) |  |
|-------|---------------------------------------|---------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|------------------------------|--|
|       |                                       |                           | 1   | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    |                               |                              |  |
| 1     | Хлеб ржаной                           | 40                        | 40  | 40    | 40    | 40    | 40    | 40    | 40    | 40    | 40    | 40    | 40                            | 40                           |  |
| 2     | Хлеб пшеничный                        | 80                        | 88  | 80    | 40    | 80    | 30    | 20    | 70    | 78    | 60    | 40    | 58,6                          |                              |  |
| 3     | Мука пшеничная                        | 8                         | 0   | 1     | 18,6  | 2     | 33,8  | 19,3  | 1,8   | 0     | 0     | 2     | 7,9                           |                              |  |
| 4     | Крупы, бобовые                        | 25                        | 28,2  | 40,4  | 87,2  | 0     | 36,4  | 46    | 30    | 52,4  | 54    | 28,2  | 40,3                          |                              |  |
| 5     | Макаронные изделия                    | 8                         | 0   | 0     | 0     | 52,5  | 1,6   | 0     | 0     | 0     | 0     | 52,5  | 10,7                          |                              |  |
| 6     | Картофель                             | 103                       | 152,3   | 142,3 | 40    | 16    | 188,3 | 72,6  | 70,2  | 168,3 | 52,6  | 16    | 91,9                          |                              |  |
| 7     | Овощи                                 | 154                       | 162   | 121,1 | 93,7  | 160,5 | 94,8  | 93,6  | 275,5 | 79,5  | 120   | 157,5 | 135,8                         |                              |  |
| 8     | Фрукты свежие                         | 102                       | 100   | 0     | 150   | 120   | 0     | 150   | 0     | 100   | 100   | 120   | 84                            |                              |  |
| 9     | Сухофрукты                            | 8                         | 0   | 25    | 0     | 0     | 0     | 25    | 0     | 0     | 25    | 0     | 7,5                           |                              |  |
| 10    | Сок                                   | 110                       | 200   | 0     | 200   | 0     | 200   | 0     | 200   | 0     | 0     | 200   | 100                           |                              |  |
| 11    | Мясо 1-й категории                    | 38,5                      | 60,8  | 0     | 34,6  | 79    | 0     | 0     | 34,2  | 60,8  | 0     | 83    | 35,2                          |                              |  |
| 12    | Птица                                 | 19                        | 0   | 74,1  | 0     | 0     | 0     | 86,4  | 81,8  | 0     | 0     | 0     | 24,2                          |                              |  |
| 13    | Рыба                                  | 32                        | 0   | 0     | 0     | 0     | 112,7 | 0     | 0     | 0     | 123   | 0     | 23,5                          |                              |  |
| 14    | Молоко, кисломолочная прод., творог   | 275                       | 213,4   | 190,9 | 152,2 | 138,8 | 220,2 | 217,9 | 190,9 | 213,4 | 188,8 | 190,9 | 191,7                         |                              |  |
| 15    | Сыр                                   | 6                         | 15  | 0     | 0     | 0     | 15    | 0     | 15    | 0     | 0     | 0     | 4,5                           |                              |  |
| 16    | Сметана                               | 5,5                       | 10  | 10    | 0     | 0     | 0     | 10    | 0     | 0     | 10    | 10    | 5                             |                              |  |
| 17    | Масло сливочное                       | 16,5                      | 30,2  | 9,1   | 9,4   | 18,1  | 28,4  | 0     | 27,6  | 25,2  | 21,5  | 9,1   | 17                            |                              |  |
| 18    | Масло растительное                    | 8                         | 11,4  | 10,4  | 9,7   | 8,5   | 5     | 15,5  | 1,8   | 12,4  | 15    | 13,5  | 10,3                          |                              |  |
| 19    | Яйцо, шт.                             | ½ (20)                    | 0   | 40    | 4,3   | 103,5 | 0     | 8,6   | 0     | 0     | 103,5 | 0     | 25,9                          |                              |  |
| 20    | Сахар                                 | 16,5                      | 25,5  | 19,5  | 17    | 16    | 18,1  | 24,3  | 19,5  | 8,5   | 16    | 22    | 17,7                          |                              |  |
| 21    | Кондитерские изделия                  | 6                         | 0   | 10    | 0     | 0     | 0     | 10    | 0     | 0     | 10    | 0     | 3                             |                              |  |
| 22    | Чай                                   | 0,6                       | 0   | 1     | 1     | 1     | 1     | 0     | 1     | 1     | 1     | 0     | 0,7                           |                              |  |
| 23    | Какао-порошок                         | 0,6                       | 0   | 0     | 0     | 2     | 0     | 2     | 0     | 0     | 0     | 2     | 0,6                           |                              |  |
| 24    | Кофейный напиток                      | 1,1                       | 5   | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 5     | 0     | 0     | 1                             |                              |  |
| 25    | Дрожжи хлебопекарные                  | 0,1                       | 0   | 0     | 0     | 0     | 1     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0     | 0,1                           |                              |  |
| 26    | Соль                                  | 1,7                       | 1,7   | 1,7   | 1,7   | 1,7   | 1,7   | 1,7   | 1,7   | 1,7   | 1,7   | 1,7   | 1,7                           |                              |  |