

"Утверждаю"

Директор ГБОУ СОШ № 619

Байкова И.Г.

2017 год

Главный Государственный Санитарный
врач по Выборгскому и Калининскому
районам Санкт-Петербурга

Сахарчук А.Ф.

2017 год

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов
горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения
платным питанием учащихся ГБОУ СОШ №619
Калининского района Санкт-Петербурга стоимостью 248,00
рублей.**

| Наименование | Выход, г. | Техно- логичес- кая и нормат- ивная докуме- нтация | № рецепту- ры или техноло- гическо- й карты | Белки | Жиры | Углево- ды, г | Энергети- ческая ценность , ккал. | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|--|--------------|--|---|-------------|-------------|------------------|--|---------------------------|-------------|--------------|------------|---------------|------------|-------------|------------|
| | | | | Всего, г | Всего, г | | | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | E |
| I день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Янтарная" | 220/7 | 2008 | 187 | 8,4 | 10,7 | 20,1 | 292,2 | 112,6 | 49,3 | 177,8 | 3,5 | 0,2 | 1,8 | 0,07 | 0,5 |
| Чай с лимоном | 200 | 2008 | 431 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 62 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке | 75 | к/к | к/к | 7,5 | 6 | 40 | 262,5 | | | | | | | | |
| Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке | 125 | к/к | к/к | 3,1 | 3,8 | 15,1 | 123,8 | | | | | | | | |
| Груши свежие | 200 | к/к | к/к | 0,8 | 0 | 16,6 | 104 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 20,1 | 20,6 | 102,1 | 844,5 | 120,6 | 54,3 | 187,8 | 4,5 | 0,2 | 4,8 | 0,07 | 0,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов | 100 | 2008 | 20 | 1,4 | 7,2 | 1,5 | 104 | 70 | 36 | 31 | 0,7 | 0,03 | 14 | 0,27 | 5 |
| Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной | 250/35 | 2008 | 84 | 11,6 | 9 | 6,6 | 169,6 | 46,2 | 32,2 | 111,4 | 2 | 0,07 | 22 | 0,2 | 0,3 |
| Запеканка из печени с соусом сметанным | 301/371 | 2008 | 120/50 | 16,4 | 24,1 | 12,4 | 377 | 16,9 | 20,8 | 214,5 | 5,2 | 0,18 | 11,7 | 5,2 | 6,9 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|-----|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Рис отварной | 200 | 2008 | 325 | 4,8 | 6,2 | 41,6 | 263,9 | 3,9 | 24,7 | 79,3 | 0,8 | 0,03 | 0 | 0,07 | 0,4 |
| Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке | 200 | 2008 | 442 | 0 | 0 | 20,4 | 90 | | | | | | | | |
| Апельсины свежие | 250 | к/к | к/к | 2,3 | 0 | 21 | 95 | | | | | | | | |
| Батон обогащенный микроэлементами и витаминами | 30 | к/к | к/к | 2,3 | 0,8 | 15,4 | 79,5 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 63 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 40,9 | 47,6 | 132,6 | 1242 | 137 | 113,7 | 436,2 | 8,3 | 0,31 | 47,7 | 5,74 | 12,6 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Слоба в индивидуальной промышленной упаковке | 60 | к/к | к/к | 4,9 | 4,1 | 26,6 | 210 | | | | | | | | |
| Кефир детский в индивидуальной промышленной упаковке | 200 | к/к | к/к | 5,9 | 6,4 | 14,7 | 732 | | | | | | | | |
| Яблоки свежие | 250 | к/к | к/к | 1 | 0 | 26,3 | 115 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 11,8 | 10,5 | 67,6 | 1057 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за день: | | | | 72,8 | 78,7 | 302,3 | 3143,5 | 257,6 | 168 | 624 | 12,8 | 0,51 | 52,5 | 5,81 | 13,1 |

2 День

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200/5 | 2008 | 331 | 7,5 | 5,4 | 42,6 | 259,8 | 14,9 | 9,5 | 48,9 | 1,09 | 0,08 | 0 | 0,04 | 1,09 |
| Сосиски отварные | 60 | 2008 | 254 | 6,7 | 10,1 | 0,2 | 159,6 | 21,6 | 12 | 97,2 | 1,2 | 0,12 | 0 | 0 | 0,24 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 61 | 7 | 45 | 1 | 0,02 | 1 | 0,01 | 0 |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/25/5 | 2008 | 3 | 7,7 | 11,1 | 12,6 | 222,7 | 229,5 | 11,9 | 146,2 | 0,5 | 0,03 | 0 | 0,14 | 0,7 |
| Апельсины свежие | 300 | к/к | к/к | 2,7 | 0 | 25,2 | 114 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 26,1 | 27,9 | 103,0 | 863,1 | 327 | 40,4 | 337,3 | 3,79 | 0,25 | 1 | 0,19 | 2,03 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 2008 | 48 | 3,9 | 15,1 | 7,2 | 224 | 168 | 24 | 111 | 1,7 | 0,02 | 6 | 0,05 | 6,7 |
| Суп картофельный с горохом с говядиной | 250/40 | 2008 | 99 | 14,5 | 9,2 | 19,6 | 243,4 | 62,8 | 50,8 | 212,6 | 2,54 | 0,18 | 6 | 0,21 | 0,5 |
| Лзу из говядины | 250 | 2008 | 260 | 18,2 | 17 | 23,1 | 402,5 | 32,5 | 52,5 | 256,3 | 3,8 | 0,15 | 8,7 | 0,01 | 5,1 |
| Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке | 200 | 2008 | 442 | 0 | 0 | 20,4 | 90 | | | | | | | | |
| Печенье сахарное | 85 | к/к | к/к | 6,2 | 7,3 | 60,2 | 358,7 | | | | | | | | |
| Батон обогащенный микроэлементами и витаминами | 30 | к/к | к/к | 2,3 | 0,8 | 15,4 | 79,5 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 63 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 47,2 | 49,7 | 159,6 | 1461,1 | 263,3 | 127,3 | 579,9 | 8,04 | 0,35 | 20,7 | 0,27 | 12,3 |

| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|--------|------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| Запеканка из творога с джемом | 120/20 | 2008 | 224 | 9,1 | 9,8 | 10,8 | 189,2 | 131,1 | 20,5 | 182,4 | 0,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 11 | 60 | 5 | 4 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Мандарины свежие | 185 | к/к | к/к | 1,5 | 0 | 10 | 74 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 10,8 | 9,9 | 31,8 | 323,2 | 136,1 | 24,5 | 190,4 | 1,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 |
| Итого за день: | | | | 84,1 | 87,5 | 294,4 | 2647,4 | 726,4 | 192,2 | 1107,6 | 13,5 | 0,7 | 21,7 | 0,5 | 14,8 |

3 День

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------|------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Кипи геркулесовая жидкая | 220/10 | 2008 | 189 | 8,5 | 9,6 | 23,8 | 231,5 | 166,1 | 58,2 | 207,3 | 2,8 | 0,1 | 1,4 | 0,06 | 0,3 |
| Молоко кипяченое | 200 | 2008 | 434 | 6,2 | 4,3 | 8,1 | 113 | 252 | 29 | 189 | 2 | 0,08 | 3 | 0,02 | 0 |
| Яблоки свежие | 280 | к/к | к/к | 1,3 | 0 | 27 | 120 | | | | | | | | |
| Бутерброд с колбасой п/к и сыром | 30/30/30/10 | 2008 | 53 | 11,8 | 15,1 | 12,8 | 247 | 143 | 14 | 132 | 1 | 0,06 | 0 | 0,08 | 0,8 |
| Зефир | 60 | к/к | к/к | 0,3 | 0 | 48 | 192 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 28,1 | 29,0 | 119,7 | 903,5 | 561,1 | 101,2 | 528,3 | 5,8 | 0,24 | 4,4 | 0,16 | 1,1 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|------------|
| Помидор и огурец свежий кусочком | 50/50 | к/к | к/к | 0,9 | 0 | 5,5 | 19,5 | | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский со сметаной с говядиной | 250/10/40 | 2008 | 91 | 12,1 | 12,5 | 19,2 | 222,6 | 45,2 | 38,2 | 143,4 | 1,56 | 0,1 | 8 | 0,21 | 0,3 |
| Гуляш (из говядины) | 75/75 | 2008 | 259 | 20,6 | 23,8 | 6,8 | 327 | 21 | 30 | 225 | 3 | 0,06 | 1,5 | 0,01 | 3,3 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 2008 | 323 | 4,7 | 6,1 | 51,1 | 273,9 | 14,6 | 34,6 | 103,7 | 0,8 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,4 |
| Компот из чернослива | 200 | 2008 | 401 | 0,5 | 0,2 | 30,3 | 124 | 20 | 26 | 20 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0 | 0,2 |
| Мандарины свежие | 210 | к/к | к/к | 1,7 | 0,6 | 10,5 | 84 | | | | | | | | |
| Батон обогащенный микронутриентами и витаминами | 30 | к/к | к/к | 2,3 | 0,8 | 15,4 | 79,5 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 63 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 44,9 | 44,3 | 152,5 | 1193,5 | 100,8 | 128,8 | 492,1 | 6,16 | 0,21 | 9,5 | 0,26 | 4,2 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----|------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Пирожок из дрожжевого теста с мясом | 100 | 2008 | 449 | 10,9 | 12,7 | 27,2 | 217 | 22,2 | 17,6 | 78,6 | 1,1 | 0,09 | 5,6 | 0,04 | 1,4 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 2,9 | 3,5 | 22,6 | 134 | 121 | 14 | 90 | 1 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 |
| Бананы свежие | 260 | к/к | к/к | 4,5 | 0,2 | 43,3 | 204,7 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 18,3 | 16,4 | 93,1 | 555,7 | 143,2 | 31,6 | 168,6 | 2,1 | 0,13 | 6,6 | 0,05 | 1,4 |
| Итого за день: | | | | 91,3 | 89,7 | 365,3 | 2652,7 | 805,1 | 261,6 | 1189,0 | 14,1 | 0,6 | 20,5 | 0,5 | 6,7 |

4 День

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|----------|------------|------------|
| Омлет с мясом | 130 | 2008 | 217 | 16,3 | 20,3 | 3,2 | 288,6 | 93,6 | 22,1 | 248,3 | 3,9 | 0,08 | 0 | 0,3 | 4,7 |
| Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке | 60 | к/к | к/к | 4,9 | 4,1 | 32,6 | 210 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 12 | 60 | 5 | 4 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Помидор свежий кусочком | 45 | к/к | к/к | 0,5 | 0 | 3,5 | 10,4 | | | | | | | | |
| Апельсины свежие | 180 | к/к | к/к | 1,5 | 0,4 | 15,8 | 68,4 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 23,4 | 24,9 | 67,1 | 637,4 | 98,6 | 26,1 | 256,3 | 4,9 | 0,08 | 0 | 0,3 | 4,7 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|
| Огурец свежий кусочком | 60 | к/к | к/к | 0,5 | 0 | 3,3 | 8,4 | | | | | | | | |
| Йогурт волынский со сметаной с говядиной | 250/10/30 | 2008 | 81 | 10,9 | 11,6 | 8,5 | 188 | 87 | 45 | 130 | 1,9 | 0,07 | 27 | 0,26 | 0,6 |
| Рыба жареная (сайда) | 120 | 2008 | 233 | 17,4 | 15,8 | 6,3 | 159,2 | 26,4 | 9,6 | 208,8 | 0,7 | 0 | 0 | 0,09 | 3,8 |
| Соус томатный | 50 | 2008 | 364 | 0,6 | 2,5 | 3,2 | 37 | 3 | 4 | 8 | 0,2 | 0,01 | 1 | 0,09 | 0,1 |
| Пюре картофельное | 200 | 2008 | 335 | 2,9 | 5,4 | 22,3 | 141 | 47 | 29 | 85 | 1,1 | 0,14 | 5 | 0,04 | 0,2 |
| Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке | 200 | 2008 | 442 | 0 | 0 | 20,4 | 90 | | | | | | | | |
| Груши свежие | 180 | к/к | к/к | 0,6 | 0 | 19,1 | 75,6 | | | | | | | | |
| Батон обогащенный микроэлементами и витаминами | 30 | к/к | к/к | 2,3 | 0,8 | 15,4 | 79,5 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 63 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 37,3 | 36,4 | 112,2 | 841,7 | 163,4 | 87,6 | 431,8 | 3,9 | 0,22 | 33 | 0,48 | 4,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные отварные с сыром | 170 | 2008 | 210 | 9 | 16,9 | 26,6 | 317,5 | 105,1 | 10,17 | 93,8 | 0,9 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,9 |
| Булочка Российская | 100 | 2008 | 473 | 5,9 | 3,5 | 27,5 | 194 | 15 | 6 | 37 | 0,4 | 0,07 | 0 | 0,04 | 0,5 |
| Мандарины свежие | 240 | к/к | к/к | 2,3 | 0 | 18,6 | 91,2 | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 10 | 60 | 5 | 4 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого: | | | | 17,4 | 20,5 | 82,7 | 662,7 | 125,1 | 20,17 | 138,8 | 2,3 | 0,13 | 0 | 0,14 | 1,4 |
| Итого за день: | | | | 78,1 | 81,8 | 262 | 2141,8 | 387,1 | 133,9 | 826,9 | 11,1 | 0,43 | 33 | 0,92 | 10,8 |
| 5 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая | 220/7 | 2008 | 189 | 8,7 | 10,5 | 33,4 | 250,7 | 150,7 | 49,3 | 189,1 | 2,7 | 0,16 | 1,4 | 0,05 | 0,14 |
| Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке | 200 | 2008 | 442 | 0 | 0 | 18,4 | 90 | | | | | | | | |
| Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке | 125 | к/к | к/к | 3,1 | 3,8 | 15,1 | 123,8 | | | | | | | | |
| Пряники с начинкой | 80 | к/к | к/к | 3,3 | 1,8 | 40,6 | 272 | | | | | | | | |
| Апельсины свежие | 250 | к/к | к/к | 2,2 | 0 | 19 | 95 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 17,3 | 16,1 | 126,5 | 831,5 | 150,7 | 49,3 | 189,1 | 2,7 | 0,16 | 1,4 | 0,05 | 0,14 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 2008 | 40 | 1,6 | 5,1 | 6,7 | 83 | 49 | 15 | 28 | 0,7 | 0,02 | 27 | 0,03 | 2,3 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (с мясом) | 250/35 | 2008 | 100 | 11,9 | 7,9 | 18 | 209,2 | 34 | 36 | 128 | 1,4 | 0,12 | 8 | 0,2 | 0,35 |
| Пудинг из говядины | 100 | 2008 | 233 | 16,2 | 14,8 | 3,4 | 216 | 22 | 8 | 174 | 0,6 | 0 | 0 | 0,08 | 3,2 |
| Соус сметанный | 50 | 2008 | 371 | 0,7 | 2 | 3 | 34 | 12 | 2 | 11 | 0,07 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0,1 |
| Рис отварной | 200 | 2008 | 325 | 4,8 | 6,2 | 41,1 | 263,9 | 3,9 | 24,7 | 79,3 | 0,8 | 0,03 | 0 | 0,07 | 0,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,6 | 0,1 | 27,8 | 131 | 21 | 16 | 23 | 0,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 |
| Яблоки свежие | 200 | к/к | к/к | 0,8 | 0 | 20,6 | 92 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|------|---------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| Батон обогащенный микронутриентами и витаминами | 30 | к/к | к/к | 2,3 | 0,8 | 15,4 | 79,5 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 63 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 41,0 | 37,2 | 149,7 | 1171,6 | 141,9 | 101,7 | 443,3 | 4,27 | 0,2 | 35 | 0,4 | 6,85 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 125/30 | 2008 | 193 | 9,1 | 11,5 | 33,2 | 264 | 40 | 24 | 113 | 1 | 0,05 | 0 | 0,08 | 1 | |
| Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке | 75 | к/к | к/к | 7,5 | 6 | 39 | 262,5 | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 2008 | 434 | 7,2 | 6,3 | 9,1 | 113 | 252 | 29 | 189 | 2 | 0,08 | 3 | 0,02 | 0 | |
| Бананы свежие | 230 | к/к | к/к | 3,5 | 0 | 41,5 | 209,3 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 27,3 | 23,8 | 122,8 | 848,8 | 292 | 53 | 302 | 3 | 0,13 | 3 | 0,1 | 1 | |
| Итого за день: | | | | 85,6 | 77,1 | 399,0 | 2851,9 | 584,6 | 204,0 | 934,4 | 10,0 | 0,5 | 39,4 | 0,6 | 8,0 | |
| 6 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая | 220/7 | 2008 | 189 | 7,7 | 9,5 | 31,4 | 250,7 | 150,7 | 49,3 | 189,1 | 2,7 | 0,16 | 1,4 | 0,05 | 0,14 | |
| Чай с лимоном | 200 | 2008 | 431 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 62 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | |
| Бутерброд с колбасой п/к и сыром | 30/30/30/10 | 2008 | 5\3 | 10,8 | 16,1 | 14,8 | 247 | 143 | 14 | 132 | 1 | 0,06 | 0 | 0,08 | 0,8 | |
| Биойогурт | 100 | к/к | к/к | 3,5 | 3,2 | 6,5 | 69 | | | | | | | | | |
| Яблоки свежие | 300 | к/к | к/к | 1,2 | 0 | 33,9 | 138 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 23,5 | 28,9 | 96,9 | 766,7 | 301,7 | 68,3 | 331,1 | 4,7 | 0,22 | 4,4 | 0,13 | 0,94 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат свеколка | 100 | 2008 | 50 | 4,5 | 10,1 | 18,2 | 184 | 48 | 28 | 56 | 1,9 | 0,03 | 7 | 0,03 | 4,8 | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/50 | 2008 | 97/68 | 16,5 | 10,4 | 19,8 | 245 | 39 | 50 | 236 | 3,8 | 0,18 | 11 | 0,21 | 0,5 | |
| Котлеты из птицы | 120 | 2008 | 314 | 14,5 | 17 | 22,4 | 324 | 98,4 | 45,6 | 196,8 | 2,4 | 0,12 | 19,2 | 0,17 | 4,3 | |
| Рагу овощное | 200 | 2008 | 351/364 | 3,5 | 8,9 | 19,8 | 170 | 58,5 | 34,6 | 117 | 1 | 0,77 | 14,6 | 1,02 | 0,5 | |
| Компот из свежих яблок | 200 | 2008 | 394 | 0,2 | 0,2 | 30,1 | 115 | 7 | 4 | 4 | 1 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | |
| Апельсины свежие | 300 | к/к | к/к | 2,1 | 0 | 28,2 | 114 | | | | | | | | | |
| Батон обогащенный микронутриентами и витаминами | 30 | к/к | к/к | 2,3 | 0,8 | 15,4 | 79,5 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 63 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 45,7 | 47,7 | 167,6 | 1294,5 | 250,9 | 162,2 | 609,8 | 10,1 | 1,1 | 53,8 | 1,4 | 10,2 | |
| Итого за день: | | | | 69,2 | 76,6 | 264,5 | 2061,2 | 552,6 | 230,5 | 940,9 | 14,8 | 1,3 | 58,2 | 1,6 | 11,1 | |
| 7 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая | 220/7 | 2008 | 189 | 5,6 | 9,2 | 28,5 | 232,1 | 156,2 | 33,6 | 154,8 | 1,4 | 0,06 | 1,5 | 0,06 | 0,7 | |
| Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке | 100 | к/к | к/к | 8 | 6,9 | 49 | 350 | | | | | | | | | |
| Апельсины свежие | 250 | к/к | к/к | 2,3 | 0 | 17,1 | 95 | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 19,4 | 107 | 61 | 7 | 45 | 1 | 0,02 | 1 | 0,01 | 0 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|------|---------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|------|------|------|------|------|--|
| Итого: | | | | 17,4 | 17,4 | 114 | 784,1 | 217,2 | 40,6 | 199,8 | 2,4 | 0,08 | 2,5 | 0,07 | 0,7 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов | 100 | 2008 | 20 | 1,4 | 10,2 | 1,8 | 104 | 70 | 36 | 31 | 0,7 | 0,03 | 14 | 0,27 | 5 | |
| Щи по-уральски со сметаной с говядиной | 250/10/40 | 2008 | 87 | 13,2 | 12,4 | 7,2 | 194,4 | 62,8 | 31,8 | 127,6 | 1,3 | 0,05 | 11 | 0,22 | 0,4 | |
| Птица тушеная в сметанном соусе | 150/50 | 2008 | 312/371 | 15,5 | 11,5 | 3,6 | 180 | 41 | 19 | 144 | 1 | 0,06 | 9 | 0,08 | 2,4 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 2008 | 323 | 4,8 | 6,1 | 50,1 | 273 | 14,63 | 34,6 | 103,7 | 0,8 | 0,04 | 0 | 0,04 | 0,4 | |
| Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке | 200 | 2008 | 442 | 0 | 0 | 20,4 | 90 | | | | | | | | | |
| Груши свежие | 200 | к/к | к/к | 0,8 | 0 | 21,4 | 84 | | | | | | | | | |
| Батон обогащенный микроэлементами и витаминами | 30 | к/к | к/к | 2,3 | 0,8 | 15,4 | 79,5 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 63 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 40,1 | 41,3 | 133,6 | 1067,9 | 188,43 | 121,4 | 406,3 | 3,8 | 0,18 | 34 | 0,61 | 8,2 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиска в тесте | 120 | 1996 | 701 | 8,6 | 11,7 | 21,6 | 245 | 97 | 13 | 103 | 0,7 | 0,12 | 1 | 0,05 | 0,6 | |
| Мандарины свежие | 280 | к/к | к/к | 2,3 | 0 | 16,9 | 109 | | | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 2008 | 431 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 62 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | |
| Итого: | | | | 11,2 | 11,8 | 48,8 | 416 | 105 | 18 | 113 | 1,7 | 0,12 | 4 | 0,05 | 0,6 | |
| Итого за день: | | | | 68,7 | 70,5 | 296,4 | 2268 | 510,63 | 180 | 719,1 | 7,9 | 0,38 | 40,5 | 0,73 | 9,5 | |
| 8 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 170 | 2008 | 210 | 9 | 15,9 | 30,6 | 317,5 | 105,1 | 10,17 | 93,8 | 0,9 | 0,06 | 0 | 0,1 | 0,9 | |
| Бутерброд с колбасой п/к | 30/30/5 | 2008 | 5 | 10,8 | 13,8 | 14,8 | 232 | 16 | 14 | 92 | 1,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | |
| Чай с лимоном | 200 | 2008 | 431 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 62 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | |
| Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке | 125 | к/к | к/к | 3,1 | 3,8 | 15,1 | 123,8 | | | | | | | | | |
| Груши свежие | 230 | к/к | к/к | 0,9 | 0 | 24,6 | 96,6 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 24,1 | 33,6 | 95,4 | 831,9 | 129,1 | 29,17 | 195,8 | 3,3 | 0,14 | 3 | 0,1 | 1,7 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 100 | 2008 | 40 | 1,5 | 5,1 | 7,7 | 83 | 49 | 15 | 28 | 0,7 | 0,02 | 27 | 0,03 | 2,3 | |
| Рассольник со сметаной с говядиной | 250/10/40 | 2008 | 91 | 11,4 | 14,5 | 17,2 | 222,6 | 45,2 | 38,2 | 143,4 | 1,56 | 0,1 | 8 | 0,21 | 0,3 | |
| Пудинг рыбный | 100 | 2008 | 251 | 14 | 7 | 8 | 150 | 60 | 14 | 220 | 0,8 | 0,06 | 0 | 0,04 | 0,6 | |
| Картофель отварной | 200 | 2008 | 333 | 2,9 | 6,2 | 31,2 | 196 | 27,9 | 39,9 | 105,1 | 1,6 | 0,19 | 27,9 | 0,05 | 0,26 | |
| Компот из чернослива | 200 | 2008 | 401 | 0,6 | 0,2 | 29,3 | 124 | 20 | 26 | 20 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0 | 0,2 | |
| Апельсины свежие | 260 | к/к | к/к | 1,3 | 0 | 19,3 | 87,4 | | | | | | | | | |
| Батон обогащенный микроэлементами и витаминами | 35 | к/к | к/к | 2,5 | 0,9 | 15,5 | 80 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 35 | к/к | к/к | 2,2 | 0,4 | 13,8 | 64 | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Итого: | | | | 36,4 | 34,3 | 142,0 | 1007 | 202,1 | 133,1 | 516,5 | 5,46 | 0,38 | 62,9 | 0,33 | 3,66 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Зипсканка из творога со сгущенным молоком | 120/20 | 2008 | 224 | 14,2 | 9,7 | 12,8 | 189,2 | 133 | 20,5 | 182,4 | 0,7 | 0,05 | 0 | 0 | 0,5 |
| Молоко кипяченое | 200 | 2008 | 434 | 6,2 | 6,3 | 10,1 | 113 | 252 | 29 | 189 | 2 | 0,08 | 3 | 0,02 | 0 |
| Бананы свежие | 230 | к/к | к/к | 3,5 | 0 | 51,5 | 209,3 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 23,9 | 16,0 | 74,4 | 511,5 | 385 | 49,5 | 371,4 | 2,7 | 0,13 | 3 | 0,02 | 0,5 |
| Итого за день: | | | | 84,4 | 83,9 | 311,8 | 2350,4 | 716,2 | 211,8 | 1083,7 | 11,46 | 0,65 | 68,9 | 0,45 | 5,86 |
| 9 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с сыром | 130 | 2008 | 215 | 12,9 | 16,7 | 2,5 | 259 | 216 | 19 | 257 | 3 | 0,07 | 0 | 0,3 | 3,6 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 3,9 | 2,5 | 20,4 | 134 | 121 | 14 | 90 | 1 | 0,04 | 1 | 0,01 | 0 |
| Бананы свежие | 270 | к/к | к/к | 5,5 | 0 | 49,7 | 215 | | | | | | | | |
| Бутерброд с колбасой п/к | 30/40/10 | 2008 | 5 | 10,9 | 15 | 13 | 235 | 16 | 14 | 92 | 1,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 |
| Печенье сахарное | 100 | к/к | к/к | 6 | 14 | 85 | 325 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 39,2 | 48,2 | 170,6 | 1168 | 353 | 47 | 439 | 5,4 | 0,19 | 1 | 0,31 | 4,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор и огурец свежий кусочком свежий кусочком | 60/60 | к/к | к/к | 1,2 | 0 | 3,9 | 21,1 | | | | | | | | |
| Борщ с фасолью и картофелем со сметаной (с говядиной) | 250/10/40 | 2008 | 79 | 3,2 | 5,6 | 10,1 | 112 | 52 | 25 | 58 | 1,3 | 0,05 | 11 | 0,22 | 0,2 |
| Плов из птицы | 250 | 2008 | 311 | 29,7 | 22,7 | 43,9 | 508 | 61,4 | 61,4 | 312,1 | 19,9 | 0,13 | 18,3 | 0,36 | 7,3 |
| Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке | 200 | 2008 | 442 | 0 | 0 | 20,4 | 90 | | | | | | | | |
| Яблоки свежие | 300 | к/к | к/к | 1,2 | 0 | 30,9 | 138 | | | | | | | | |
| Печенье овсяное | 90 | к/к | к/к | 5,1 | 13,4 | 55 | 385 | | | | | | | | |
| Батон обогащенный микронутриентами и витаминами | 40 | к/к | к/к | 2,7 | 1 | 16,3 | 85 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 2,3 | 0,5 | 14,2 | 66 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 45,4 | 43,2 | 194,7 | 1405,1 | 113,4 | 86,4 | 370,1 | 21,2 | 0,18 | 29,3 | 0,58 | 7,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок из дрожжевого теста с мясом | 100 | 2008 | 449 | 5,8 | 5,4 | 16,5 | 200 | 21 | 15,2 | 75,3 | 0,9 | 0,07 | 5,2 | 0,02 | 1,1 |
| Кефир детский в индивидуальной промышленной упаковке | 200 | к/к | к/к | 5,9 | 6,3 | 14,7 | 732 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 11,7 | 11,7 | 31,2 | 932 | 21 | 15,2 | 75,3 | 0,9 | 0,07 | 5,2 | 0,02 | 1,1 |
| Итого за день: | | | | 96,3 | 103,1 | 396,5 | 3505,1 | 487,4 | 148,6 | 884,4 | 27,5 | 0,44 | 35,5 | 0,91 | 13 |
| 10 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 2207 | 2008 | 189 | 6,1 | 8,2 | 22,5 | 209 | 140,9 | 19,9 | 117 | 1,3 | 0,08 | 1,3 | 0,05 | 0,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 11 | 60 | 5 | 4 | 8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |

7

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке | 100 | к\к | к\к | 8 | 6,9 | 50 | 350 | | | | | | | | |
| Мшидарины свежие | 280 | к\к | к\к | 2,2 | 0 | 20,1 | 106,4 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 16,5 | 15,2 | 103,6 | 725,4 | 145,9 | 23,9 | 125 | 2,3 | 0,08 | 1,3 | 0,05 | 0,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| С\плат из свеклы с черносливом | 100 | 2008 | 49 | 3,2 | 14,2 | 12,1 | 208 | 53 | 37 | 76 | 1,8 | 0,06 | 7 | 0 | 4,8 |
| С\уп картофельный с микронными изделиями с говядиной с томатом | 250/30 | 2008 | 101 | 11,9 | 7,1 | 20 | 209,2 | 34 | 36 | 128 | 1,4 | 0,12 | 8 | 0,2 | 0,35 |
| С\пинина тушеная с капустой и яблоками | 250 | 2008 | 269 | 16,1 | 29,5 | 5,7 | 409 | 75,6 | 44,8 | 184,8 | 2,8 | 0,4 | 19,6 | 0 | 4,6 |
| С\ок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке | 200 | 2008 | 442 | 0 | 0 | 20,4 | 90 | | | | | | | | |
| Батон обогащенный микронутриентами и витаминами | 30 | к\к | к\к | 2,3 | 0,8 | 15,4 | 79,5 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 30 | к\к | к\к | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 63 | | | | | | | | |
| Апельсины свежие | 300 | к\к | к\к | 2,5 | 0 | 19,6 | 88,1 | | | | | | | | |
| Пряники с начинкой | 100 | к\к | к\к | 4 | 2 | 77 | 340 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 42,1 | 53,9 | 183,9 | 1486,8 | 162,6 | 117,8 | 388,8 | 6 | 0,58 | 34,6 | 0,2 | 9,75 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком | 125/30 | 2008 | 193 | 7,1 | 9,5 | 37,2 | 264 | 40 | 24 | 113 | 1 | 0,05 | 0 | 0,08 | 1 |
| Молоко кипяченое | 200 | 2008 | 434 | 6,2 | 5,3 | 10,1 | 113 | 252 | 29 | 189 | 2 | 0,08 | 3 | 0,02 | 0 |
| Бананы свежие | 280 | к\к | к\к | 4,5 | 0 | 57 | 242 | | | | | | | | |
| Биойогурт | 100 | к\к | к\к | 3,5 | 3,2 | 6,5 | 69 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 21,3 | 18,0 | 110,8 | 688 | 292 | 53 | 302 | 3 | 0,13 | 3 | 0,1 | 1 |
| Итого за день: | | | | 79,9 | 87,1 | 398,3 | 2900,2 | 600,5 | 194,7 | 815,8 | 11,3 | 0,79 | 38,9 | 0,35 | 11,45 |
| 11 День | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая | 220/7 | 2008 | 189 | 8,7 | 9,5 | 29,4 | 250,7 | 150,7 | 49,3 | 189,1 | 2,7 | 0,16 | 1,4 | 0,05 | 0,14 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 19,5 | 107 | 61 | 7 | 45 | 1 | 0,02 | 1 | 0,01 | 0 |
| Бутерброд с колбасой п\к и сыром | 30/30/30/5 | 2008 | 53 | 2,7 | 16 | 12,5 | 235 | 142 | 14 | 132 | 1 | 0,06 | 0 | 0,08 | 0,8 |
| Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке | 125 | к\к | к\к | 3,1 | 3,8 | 15,1 | 123,8 | | | | | | | | |
| Яблоки свежие | 250 | к\к | к\к | 1 | 0 | 26,3 | 115 | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 17,0 | 30,6 | 102,8 | 831,5 | 353,7 | 70,3 | 366,1 | 4,7 | 0,24 | 2,4 | 0,14 | 0,94 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор и огурец свежий кусочком свежий кусочком | 60/60 | к\к | к\к | 1,2 | 0 | 4,9 | 21,1 | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом с говядиной | 250/40 | 2008 | 99 | 14,5 | 11,2 | 18,6 | 243,4 | 62,8 | 50,8 | 212,6 | 2,54 | 0,18 | 6 | 0,21 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|------|---------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--|
| Котлеты из птицы | 120 | 2008 | 314 | 16,6 | 15,2 | 17 | 270 | 82 | 38 | 164 | 2 | 0,1 | 16 | 0,14 | 3,6 | |
| Соус томатный | 50 | 2008 | 364 | 0,6 | 3,5 | 3,2 | 37 | 3 | 4 | 8 | 0,2 | 0,01 | 1 | 0,09 | 0,1 | |
| Макаронки отварные | 200 | 2008 | 209 | 5,3 | 7,2 | 41,5 | 252 | 5,2 | 9,1 | 46,8 | 1,04 | 0,08 | 0 | 0 | 1,04 | |
| Компот из кураги | 200 | 2008 | 401 | 0,6 | 0,2 | 29,3 | 124 | 20 | 26 | 20 | 0,8 | 0,01 | 0 | 0 | 0,2 | |
| Битон обогащенный микронутриентами и витаминами | 40 | к/к | к/к | 2,7 | 1 | 16,3 | 85 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 2,3 | 0,5 | 14,2 | 66 | | | | | | | | | |
| Маггины свежие | 270 | к/к | к/к | 2,1 | 0 | 23,7 | 100,2 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 45,9 | 38,8 | 168,7 | 1198,7 | 173 | 127,9 | 451,4 | 6,58 | 0,38 | 23 | 0,44 | 5,44 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сдобы в индивидуальной промышленной упаковке | 75 | к/к | к/к | 7,5 | 6 | 40 | 262,5 | | | | | | | | | |
| Блишки свежие | 250 | к/к | к/к | 3,8 | 0,25 | 45 | 223 | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 2008 | 434 | 6,2 | 5,3 | 10,1 | 113 | 252 | 29 | 189 | 2 | 0,08 | 3 | 0,02 | 0 | |
| Итого: | | | | 17,5 | 11,55 | 95,1 | 598,5 | 252 | 29 | 189 | 2 | 0,08 | 3 | 0,02 | 0 | |
| Итого за день: | | | | 80,4 | 81,0 | 366,6 | 2628,7 | 778,7 | 227,2 | 1006,5 | 13,3 | 0,7 | 28,4 | 0,6 | 6,4 | |
| 12 День | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "дружба" | 220/7 | 2008 | 190 | 6,8 | 11 | 29,5 | 246,4 | 200,2 | 37,4 | 189,2 | 0 | 0,11 | 2,2 | 0,09 | 0,2 | |
| Чай с лимоном | 200 | 2008 | 431 | 0,3 | 0,1 | 14,2 | 62 | 8 | 5 | 10 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | |
| Бутерброд с сыром и колбасой 1/к | 30/30/30/10 | 2008 | 5/3 | 10,8 | 9,7 | 17,8 | 251 | 16 | 14 | 92 | 1,4 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | |
| Груши свежие | 300 | к/к | к/к | 1 | 0 | 18,1 | 112 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 18,9 | 20,8 | 79,6 | 671,4 | 224,2 | 56,4 | 291,2 | 2,4 | 0,19 | 5,2 | 0,09 | 1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Помидор и огурец свежий кусочком | 50/50 | к/к | к/к | 0,8 | 0 | 4,5 | 19 | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой с говядиной | 250/40 | 2008 | 94 | 10,3 | 11,8 | 12,4 | 209,4 | 46,8 | 32,8 | 141,6 | 1,5 | 0,08 | 10 | 0,18 | 2,6 | |
| Рыба в томате с овощами | 75/75 | 2008 | 231 | 13,2 | 7,2 | 6,2 | 154,5 | 37,5 | 24 | 225 | 1,1 | 0,09 | 4,5 | 0,5 | 3,9 | |
| Рагу из овощей | 200 | 2008 | 351/364 | 3 | 6,8 | 10,5 | 137 | 45 | 27 | 89 | 1,2 | 0,6 | 12 | 0,8 | 0,5 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,6 | 0,1 | 26 | 131 | 21 | 16 | 23 | 0,7 | 0,02 | 0 | 0,01 | 0,5 | |
| Батон обогащенный микронутриентами и витаминами | 30 | к/к | к/к | 2,3 | 0,8 | 15,4 | 79,5 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 2,1 | 0,3 | 13,7 | 63 | | | | | | | | | |
| Апельсины свежие | 300 | к/к | к/к | 1,8 | 0 | 17,1 | 99 | | | | | | | | | |
| Итого: | | | | 34,1 | 27,0 | 105,8 | 892,4 | 150,3 | 99,8 | 478,6 | 4,5 | 0,79 | 26,5 | 1,49 | 7,5 | |
| Итого за день: | | | | 53,0 | 47,8 | 185,4 | 1563,8 | 374,5 | 156,2 | 769,8 | 6,9 | 1,0 | 31,7 | 1,6 | 8,5 | |