

ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СТУДЕНТОВ  
М.Н.И.  
18 дек

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| *                             | *           |

ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СТУДЕНТОВ  
М.Н.И.  
18 дек

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
| *                             | *           |



## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                                                 | 200          | 8,0              | 15,0    | 29,5        | 234,5                         | 206         | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 50           | 3,0              | 9,3     | 18,9        | 182,3                         | 1           | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,2              | 2,4     | 16,4        | 101,0                         | 379         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 550          | 14,6             | 27,1    | 74,6        | 564,8                         |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                           | 100          | 1,8              | 4,3     | 8,2         | 77,1                          | 53          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                                  | 250          | 4,9              | 3,4     | 17,2        | 118,3                         | 102         | 2011             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ                                            | 200          | 14,5             | 22,9    | 27,8        | 312,2                         | 308         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ                              | 200          | 0,1              | 0,1     | 13,0        | 54,7                          | 394         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 100          | 7,6              | 0,6     | 50,2        | 236,8                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 890          | 31,5             | 31,7    | 133,4       | 880,7                         |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ                                                            | 150          | 14,1             | 7,6     | 60,1        | 441,9                         | 440         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 190/10       | 0,1              | 0,1     | 5,0         | 20,0                          | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 350          | 14,2             | 7,7     | 65,1        | 461,9                         |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                                                             | 100          | 1,2              | 3,1     | 6,6         | 59,7                          | 41          | 2008             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                       | 120          | 11,0             | 8,0     | 4,9         | 135,7                         | 256         | 2008             |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                     | 180          | 6,0              | 5,7     | 39,6        | 239,3                         | 181         | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200/10/7     | 0,3              | 0,0     | 5,3         | 22,9                          | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 55           | 4,2              | 0,3     | 27,6        | 130,3                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 712          | 25,2             | 17,5    | 101,0       | 669,5                         |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Ужин 2                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)                                              | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,4         | 108,0                         | 386         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,4         | 108,0                         |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Всего за день:                                                               | 2902         | 92,3             | 89,2    | 402,1       | 2 768,3                       |             |                  |



### НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВОЙ)                                            | 200          | 6,8              | 6,4     | 17,3        | 155,5                         | 121          | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                            | 50           | 5,4              | 8,2     | 12,5        | 151,2                         | 3            | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3,4              | 2,8     | 14,6        | 97,8                          | 433          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 580          | 18,0             | 18,1    | 66,9        | 512,7                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ                                                   | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,4         | 14,0                          | 70           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                     | 250          | 2,8              | 2,8     | 20,2        | 118,1                         | 103          | 2011             |
| ПЛОВ                                                                         | 200          | 8,1              | 30,5    | 54,3        | 481,2                         | 265          | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ      | 200          | 0,5              | 0,1     | 29,4        | 119,9                         | 359          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 100          | 7,6              | 0,6     | 50,2        | 236,8                         |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 890          | 22,7             | 34,4    | 173,5       | 1 051,6                       |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ                                                | 170/0/30     | 30,0             | 14,4    | 43,5        | 434,5                         | 219          | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200/10/7     | 0,3              | 0,0     | 5,3         | 22,9                          | 377          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 417          | 30,3             | 14,4    | 48,8        | 457,4                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                 | 100          | 1,8              | 3,1     | 4,7         | 56,1                          | 47           | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ                                                | 200          | 6,0              | 16,6    | 16,5        | 232,4                         | 250          | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 190/10       | 0,1              | 0,1     | 5,0         | 20,0                          | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 60           | 4,6              | 0,4     | 30,1        | 142,1                         |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4,0              | 0,5     | 25,4        | 122,4                         |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 620          | 16,5             | 20,7    | 81,7        | 573,0                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин 2                                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)                                                | 200          | 5,6              | 5,0     | 9,0         | 113,0                         | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5,6              | 5,0     | 9,0         | 113,0                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:                                                               | 2907         | 94,1             | 92,8    | 399,5       | 2 791,1                       |              |                  |



# НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 200          | 5,7              | 8,6     | 19,1        | 181,3                         | 181         | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ                                         | 50           | 3,0              | 9,3     | 18,9        | 182,3                         | 1           | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338         | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 200          | 3,2              | 2,4     | 16,4        | 101,0                         | 379         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 580          | 14,3             | 21,0    | 76,9        | 572,8                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,5                         | 385         | 2011             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,5                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 100          | 2,0              | 0,2     | 6,5         | 40,0                          | к/к         | к/к              |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ                                                     | 250          | 2,3              | 4,3     | 16,4        | 113,6                         | 96          | 2011             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                                                     | 120          | 25,4             | 30,8    | 0,4         | 400,9                         | 307         | 2008             |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                                                               | 180          | 4,0              | 4,5     | 16,9        | 132,3                         | 346         | 2008             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                              | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 38,7                          | 349         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ                          | 100          | 7,6              | 0,6     | 50,2        | 236,8                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 990          | 43,9             | 40,8    | 117,1       | 1 043,9                       |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 165/0/35     | 3,3              | 1,8     | 40,9        | 213,2                         | 206         | 2008             |
| БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ РИСОВЫЕ (ПАРОВЫЕ) С ПОВИДЛОМ                             | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338         | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 190/10       | 0,1              | 0,1     | 5,0         | 20,0                          | 430         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 500          | 3,8              | 2,3     | 55,7        | 280,2                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 100          | 1,9              | 6,6     | 9,9         | 107,1                         | 56          | 2008             |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                                              | 120          | 4,4              | 6,1     | 26,4        | 137,3                         | 256         | 2012             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ                                                  | 180          | 3,8              | 6,5     | 28,4        | 187,7                         | 133         | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                                                            | 200/10/7     | 0,3              | 0,0     | 5,3         | 22,9                          | 377         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 70           | 5,3              | 0,4     | 35,1        | 165,8                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 737          | 18,9             | 20,0    | 126,3       | 722,8                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Ужин 2                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,0         | 106,0                         | 386         | 2011             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)                                                | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,0         | 106,0                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Всего за день:                                                               | 3207         | 92,6             | 94,2    | 393,8       | 2 836,2                       |             |                  |



# НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                                                              | 200          | 5,3              | 6,3     | 42,4        | 224,7                         | 187          | 2008             |
| КАША "ЯНТАРНАЯ"                                                              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 50           | 5,4              | 8,2     | 12,5        | 151,2                         | 3            | 2008             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                            | 200          | 3,4              | 2,8     | 14,6        | 97,8                          | 433          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 590          | 17,1             | 18,1    | 96,3        | 602,3                         |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                                                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389          | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                                                              | 100          | 2,4              | 3,0     | 11,9        | 86,6                          | 54           | 2011             |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                                                               | 250          | 2,4              | 2,8     | 20,5        | 117,6                         | 101          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                                                    | 100          | 8,8              | 13,0    | 24,7        | 294,1                         | 260          | 2011             |
| ГУЛЯШ                                                                        | 180          | 3,8              | 5,7     | 25,7        | 174,6                         | 312          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 200          | 0,1              | 0,1     | 13,0        | 54,7                          | 394          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ                              | 70           | 5,3              | 0,4     | 35,1        | 165,8                         |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 80           | 5,3              | 0,7     | 33,9        | 163,2                         |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 980          | 28,1             | 25,7    | 164,8       | 1 056,6                       |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
|                                                                              | 200          | 17,8             | 22,1    | 14,9        | 276,3                         | 211          | 2011             |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                                                                | 190/10       | 0,1              | 0,1     | 5,0         | 20,0                          | 430          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 400          | 17,9             | 22,2    | 19,9        | 296,3                         |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:                                                               | 2170         | 64,1             | 66,2    | 300,6       | 2 038,6                       |              |                  |



## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                                                             | 230          | 12,6             | 13,3    | 40,2        | 336,9                         | 210          | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,2              | 2,4     | 16,4        | 101,0                         | 379          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 570          | 18,8             | 16,5    | 83,4        | 566,5                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6        | 94,0                          | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6        | 94,0                          |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                             | 100          | 1,9              | 8,9     | 7,7         | 119,0                         |              | 2008             |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                                          | 250          | 1,6              | 3,7     | 7,2         | 74,6                          | 88           | 2008             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                       | 120          | 11,0             | 8,0     | 4,9         | 135,7                         | 256          | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                   | 180          | 6,7              | 6,6     | 30,6        | 215,1                         | 181          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ      | 200          | 0,5              | 0,1     | 29,4        | 119,9                         | 359          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 100          | 7,6              | 0,6     | 50,2        | 236,8                         |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4,0              | 0,5     | 25,4        | 122,4                         |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1010         | 33,3             | 28,4    | 155,4       | 1 023,5                       |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С СОУСОМ                                     | 200          | 10,0             | 7,2     | 8,8         | 159,6                         | 224          | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 50           | 3,0              | 9,3     | 18,9        | 182,3                         | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 190/10       | 0,1              | 0,1     | 5,0         | 20,0                          | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450          | 13,1             | 16,6    | 32,7        | 361,9                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ                                                   | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,4         | 14,0                          | 70           | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ                                                  | 120          | 8,3              | 10,1    | 3,7         | 134,1                         | 253          | 2012             |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ                                           | 180          | 3,5              | 12,9    | 27,2        | 242,7                         | 134          | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200/10/7     | 0,3              | 0,0     | 5,3         | 22,9                          | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 80           | 6,1              | 0,5     | 40,1        | 189,5                         |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 737          | 21,8             | 23,9    | 95,7        | 684,8                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин 2                                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)                                              | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,4         | 108,0                         | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,4         | 108,0                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:                                                               | 3167         | 93,6             | 91,2    | 395,2       | 2 838,7                       |              |                  |



# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 200          | 5,7              | 8,6     | 19,1        | 181,3                         | 181         | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ                                         | 50           | 3,0              | 9,3     | 18,9        | 182,3                         | 1           | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338         | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 200          | 3,4              | 2,8     | 14,6        | 97,8                          | 433         | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 580          | 14,5             | 21,4    | 75,1        | 569,6                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6        | 94,0                          | 338         | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6        | 94,0                          |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 100          | 1,1              | 0,0     | 2,4         | 14,0                          | 70          | 2011             |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ                                                   | 250          | 2,0              | 5,0     | 13,1        | 106,2                         | 82          | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                                                 | 120          | 5,6              | 17,4    | 31,2        | 216,9                         | 278         | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ                                                     | 180          | 4,0              | 4,5     | 16,9        | 132,3                         | 346         | 2008             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                              | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 38,7                          | 349         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ                          | 100          | 7,6              | 0,6     | 50,2        | 236,8                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 70           | 4,6              | 0,6     | 29,7        | 142,8                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 1020         | 24,9             | 28,1    | 153,2       | 887,7                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 160/0/40     | 26,3             | 14,7    | 32,0        | 363,2                         | 219         | 2011             |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 400          | 27,3             | 14,9    | 51,6        | 446,6                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 100          | 1,8              | 4,3     | 8,2         | 77,1                          | 53          | 2011             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                           | 200          | 7,1              | 17,8    | 28,4        | 270,8                         | 309         | 2008             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                                                | 190/10       | 0,1              | 0,1     | 5,0         | 20,0                          | 430         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 70           | 5,3              | 0,4     | 35,1        | 165,8                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 600          | 16,3             | 22,9    | 89,4        | 594,9                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Ужин 2                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 200          | 5,6              | 5,0     | 9,0         | 113,0                         | 386         | 2011             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)                                                | 200          | 5,6              | 5,0     | 9,0         | 113,0                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 3000         | 89,3             | 93,9    | 397,9       | 2 705,8                       |             |                  |
| Всего за день:                                                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |



# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ                                        | 200          | 8,0              | 11,3    | 35,3        | 282,9                         | 182          | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                            | 50           | 5,4              | 8,2     | 12,5        | 151,2                         | 3            | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,2              | 2,4     | 16,4        | 101,0                         | 379          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 580          | 19,0             | 22,6    | 86,7        | 643,3                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,5                         | 385          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,5                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                                            | 100          | 0,8              | 3,1     | 2,6         | 43,7                          | 21           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                                             | 250          | 2,4              | 2,6     | 19,3        | 113,5                         | 92           | 2008             |
| БЕФСТРОГАНОВ                                                                 | 120          | 9,0              | 12,1    | 8,2         | 228,1                         | 375          | 1996             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 180          | 3,8              | 5,7     | 25,7        | 174,6                         | 312          | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 90           | 6,9              | 0,6     | 45,2        | 213,1                         |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 70           | 4,6              | 0,6     | 29,7        | 142,8                         |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1010         | 28,5             | 24,9    | 150,3       | 999,2                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                                                     | 100          | 2,0              | 0,2     | 6,5         | 40,0                          | к/к          | к/к              |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                            | 200          | 14,0             | 24,3    | 5,5         | 265,0                         | 215          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 190/10       | 0,1              | 0,1     | 5,0         | 20,0                          | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 500          | 16,1             | 24,6    | 17,0        | 325,0                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                                                             | 100          | 1,3              | 0,1     | 11,4        | 52,4                          | 41           | 2012             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                                                   | 120          | 7,0              | 5,9     | 20,7        | 140,5                         | 239          | 2008             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ                                                   | 180          | 4,1              | 3,6     | 40,0        | 214,0                         | 166          | 2012             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349                                                 | 25           | 0,4              | 2,0     | 2,0         | 29,9                          | 349          | 2012             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200/10/7     | 0,3              | 0,0     | 5,3         | 22,9                          | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2,0              | 0,3     | 12,7        | 61,2                          |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 722          | 18,9             | 12,2    | 117,2       | 639,3                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Ужин 2                                                                       |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)                                                | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,0         | 106,0                         | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,0         | 106,0                         |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |              |                  |
| Всего за день:                                                               | 2712         | 94,2             | 94,4    | 389,0       | 2 823,3                       |              |                  |



# НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9

| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9                                                              |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 200          | 5,9              | 9,3     | 12,5        | 183,5                         | 182         | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ                                        | 50           | 5,4              | 8,2     | 12,5        | 151,2                         | 3           | 2008             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                            | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338         | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 200          | 3,4              | 2,8     | 14,6        | 97,8                          | 433         | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 40           | 2,6              | 0,4     | 17,0        | 81,6                          |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 590          | 17,7             | 21,1    | 66,4        | 561,1                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 100          | 1,9              | 8,9     | 7,7         | 119,0                         |             | 2008             |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                             | 250          | 4,9              | 3,4     | 17,2        | 118,3                         | 102         | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                                  | 120          | 16,3             | 20,3    | 1,3         | 205,6                         | 290         | 2011             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                                                      | 180          | 5,3              | 5,5     | 36,4        | 286,6                         | 309         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                  | 200          | 0,5              | 0,1     | 29,4        | 119,9                         | 359         | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ С АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ      | 50           | 3,8              | 0,3     | 25,1        | 118,4                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 20           | 1,3              | 0,2     | 8,5         | 40,8                          |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 920          | 34,0             | 38,7    | 125,6       | 1 008,6                       |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 100          | 7,3              | 7,2     | 38,2        | 285,6                         | 422         | 2011             |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                                                            | 50           | 3,8              | 4,9     | 37,2        | 208,5                         |             |                  |
| кондитерские изделия                                                         | 200/10/7     | 0,3              | 0,0     | 5,3         | 22,9                          | 377         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 367          | 11,4             | 12,1    | 80,7        | 517,0                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 100          | 1,5              | 4,1     | 8,5         | 76,7                          | 52          | 2011             |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                                                     | 200          | 9,2              | 9,0     | 22,8        | 175,4                         | 299         | 2008             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                                               | 190/10       | 0,1              | 0,1     | 5,0         | 20,0                          | 430         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 70           | 5,3              | 0,4     | 35,1        | 165,8                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2        | 102,0                         |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 620          | 19,4             | 14,0    | 92,6        | 539,9                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Ужин 2                                                                       |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,4         | 108,0                         | 386         | 2011             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (РЯЖЕНКА)                                              | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,4         | 108,0                         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
|                                                                              | 2897         | 89,3             | 92,0    | 393,3       | 2 818,0                       |             |                  |
| Всего за день:                                                               |              |                  |         |             |                               |             |                  |



## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |             |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                                                                | 200          | 3,1              | 6,8     | 28,1        | 173,8                         | 190         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 50           | 3,0              | 9,3     | 18,9        | 182,3                         | 1           | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,8         | 47,0                          | 338         | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,2              | 2,4     | 16,4        | 101,0                         | 379         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 550          | 9,7              | 18,9    | 73,2        | 504,1                         |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                                                | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6        | 94,0                          | 338         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 0,8              | 0,8     | 19,6        | 94,0                          |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                           | 100          | 1,8              | 4,3     | 8,2         | 77,1                          | 53          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                                     | 250          | 11,1             | 4,1     | 18,6        | 157,0                         | 106         | 2011             |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                                                              | 120          | 5,1              | 16,0    | 13,2        | 209,7                         | 288         | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                                                            | 180          | 3,8              | 6,5     | 28,4        | 187,7                         | 133         | 2008             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                                | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 80           | 6,1              | 0,5     | 40,1        | 189,5                         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 70           | 4,6              | 0,6     | 29,7        | 142,8                         |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1000         | 33,5             | 32,2    | 157,8       | 1 047,2                       |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С СОУСОМ                                      | 200          | 17,0             | 13,0    | 41,5        | 386,8                         | 222         | 2011             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5,9              | 5,1     | 9,8         | 110,5                         | 385         | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 400          | 22,9             | 18,1    | 51,3        | 497,3                         |             |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % |              |                  |         |             |                               |             |                  |
| Всего за день:                                                               | 2150         | 66,9             | 70,0    | 301,9       | 2 142,6                       |             |                  |



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Итого за весь период       | 868,6            | 871,0   | 3 765,9     | 26 609,3                         |
| Среднее значение за период | 86,9             | 87,1    | 376,6       | 2 660,9                          |

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | Ужин 2 |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|--------|
| 12-18 лет     | 572     | 200        | 974  | 420     | 605  | 178    |