

**1 день**  
завтрак

возраст с 12 до 18 лет

| № п-ры | выход | наименование блюд                          | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |       |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|--|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|-------|------|---------------------------------------|
|        |       |  |           |       |              | Ca                          | P      | Mg    | Fe   |                                       |
| 173    | 250   | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 7,63      | 5     | 46,2         | 277                         | 394,25 | 99,5  | 2,63 | 260,3                                 |
| 15     | 30    | Сыр порциями                               | 6,96      | 8,85  |              | 264                         | 150    | 10,5  | 0,3  | 107,49                                |
| 14     | 10    | Масло сливочное                            | 0,1       | 7,2   | 0,13         | 2,4                         | 3      |       |      | 65,72                                 |
| 376    | 200   | чай с сахаром, витаминизированный          | 0,53      |       | 9,47         | 9,2                         | 34,8   | 13,2  | 0,44 | 40                                    |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный                             | 3,95      | 0,5   | 24,15        | 11,5                        | 43,5   | 16,5  | 0,55 | 116,9                                 |
|        |       | итого за завтрак                           | 19,17     | 21,55 | 79,95        | 564,1                       | 625,55 | 139,7 | 3,92 | 590,41                                |

обед

| № п-ры | выход | наименование блюд           | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |        |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|-----------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|--------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |                             |           |       |              | Ca                          | P      | Mg     | Fe        |                                       |
| 20     | 100   | салат из свежих огурцов     | 0,67      | 6,09  | 1,81         | 16,15                       | 28,62  | 13,3   | 0,48      | 64,65                                 |
| 111    | 300   | суп с макаронными изделиями | 3,57      | 3,39  | 18,84        | 41,4                        | 243,9  | 18,9   | 0,66      | 120,15                                |
| 288    | 120   | птица (курица) отварная     | 26        | 16    |              | 48                          | 172    | 24     | 2,4       | 248                                   |
| 304    | 200   | рис отварной                | 4,89      | 7,23  | 48,89        | 3,48                        | 82     | 25,34  | 0,7       | 280,15                                |
| 389    | 200   | сок яблочный                | 1         | 0,2   | 20,2         | 14                          | 14     | 8      | 2,8       | 86,6                                  |
| 15     | 20    | Сыр порциями                | 4,64      | 5,9   |              | 176                         | 100    | 7      | 0,2       | 71,66                                 |
| пр     | 30    | Хлеб пшеничный              | 2,37      | 0,3   | 14,49        | 9,2                         | 34,8   | 13,2   | 0,44      | 70,14                                 |
| пр     | 60    | хлеб ржано-пшеничный        | 3,36      | 0,66  | 29,64        | 9,2                         | 42,4   | 10     | 1,24      | 137,94                                |
| 338    | 75    | бананы                      | 1,13      | 0,38  | 15,75        | 6                           | 21     | 31,5   | 0,45      | 70,88                                 |
|        |       | итого за обед               | 47,63     | 40,15 | 149,62       | 323,4<br>3                  | 738,72 | 151,24 | 9,37      | 1150,17                               |
|        |       | итого за день               | 66,8      | 61,7  | 229,57       | 887,5<br>3                  | 1364,3 | 290,94 | 13,2<br>9 | 1740,58                               |

**второй**  
**день**  
завтрак





| № р-ры | выход | наименование блюд                    | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | мг         |        |       |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|--------------------------------------|-----------|-------|--------------|------------|--------|-------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |                                      |           |       |              | са         | Р      | Mg    | Fe        |                                       |
| 215    | 150   | омлет натуральный, сваренный на пару | 14,72     | 20,7  | 2,88         | 90,32      | 199,2  | 15,2  | 2,19      | 256,68                                |
| 243    | 50    | сосиска отварная                     | 35,9      | 7,5   | 0,4          | 9,6        | 49,3   | 5,3   | 0,6       | 87,9                                  |
| пп     | 125   | йогурт 1,5%                          | 5,13      | 1,88  | 7,38         | 155        | 118,75 | 18,75 | 0,13      | 66,88                                 |
| 377    | 200   | чай с лимоном                        | 0,53      |       | 9,87         | 15,33      | 23,2   | 12,27 | 2,13      | 41,6                                  |
| 451    | 20    | печенье нарезное                     | 1,34      | 1,51  | 0,85         | 23,2       | 3,95   | 5,56  | 14,9      | 76,6                                  |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный                       | 3,95      | 0,5   | 24,15        | 9,2        | 34,8   | 13,2  | 0,44      | 116,9                                 |
|        |       | итого завтрак                        | 61,57     | 32,09 | 45,53        | 302,6<br>5 | 429,2  | 70,28 | 20,3<br>9 | 646,56                                |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд                        | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |        |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|--|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|--------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |  |           |       |              | са                          | Р      | Mg     | Fe        |                                       |
| 45     | 100   | салат из белокачанной капусты с морковью | 1,33      | 6,08  | 8,52         | 43                          | 28,32  | 16     | 0,52      | 94,12                                 |
| 119    | 300   | суп гороховый                            | 9         | 3,9   | 20,7         | 99                          | 393    | 57     | 2,7       | 153,9                                 |
| 261    | 100   | печень, тушеная в соусе                  | 13,5      | 9,2   | 8,6          | 30                          | 239    | 17     | 5         | 171,2                                 |
| 312    | 200   | пюре картофельное                        | 4,1       | 3,1   | 25,5         | 21,06                       | 17,59  | 6,43   | 0,21      | 146,3                                 |
| 352    | 200   | кисель из яблок, витаминизированный      | 0,24      | 0,12  | 35,76        | 8,2                         | 6,42   | 0,96   | 0,28      | 92,27                                 |
| 444    | 60    | булочка "Новинка"                        | 6,79      | 3,72  | 1,2          | 164,3                       | 103,7  | 22     | 119       | 157                                   |
| пр     | 20    | хлеб пшеничный                           | 1,58      | 0,2   | 9,66         | 4,6                         | 17,4   | 6,6    | 0,22      | 46,76                                 |
| пр     | 40    | хлеб ржано-пшеничный                     | 2,24      | 0,44  | 19,76        | 9,2                         | 42,4   | 10     | 1,24      | 91,96                                 |
| 338    | 75    | яблоки свежие                            | 0,3       | 0,3   | 7,35         | 12                          | 8,25   | 6,75   | 1,65      | 33,3                                  |
|        |       | итого обед                               | 39,08     | 27,06 | 137,05       | 391,3<br>6                  | 856,08 | 142,74 | 130,<br>8 | 986,81                                |
|        |       | итого день                               | 100,7     | 59,15 | 182,58       |                             |        |        |           | 1633,37                               |

пятый день

завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд             | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |       |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|-------------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|-------|------|---------------------------------------|
|        |       |                               |           |       |              | са                          | Р      | Mg    | Fe   |                                       |
| 175    | 250   | каша из пшена и риса молочная | 4         | 10,75 | 29           | 92,3                        | 128    | 26,7  | 1,3  | 229,25                                |
| 15     | 30    | Сыр порциями                  | 6,96      | 8,85  |              | 176                         | 100    | 7     | 0,2  | 107,49                                |
| 14     | 10    | Масло сливочное               | 0,1       | 7,2   | 0,13         | 2,4                         | 3      |       |      | 65,72                                 |
| 382    | 200   | какао с молоком               | 3,78      | 0,67  | 26           | 133,3<br>3                  | 111,11 | 25,56 | 2    | 125,11                                |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный                | 3,95      | 0,5   | 24,15        | 9,2                         | 34,8   | 13,2  | 0,44 | 116,9                                 |
|        |       | итого завтрак                 | 18,79     | 27,97 | 79,28        | 413,2<br>3                  | 376,91 | 72,46 | 3,94 | 644,47                                |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд                 | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |        |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|-----------------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|--------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |                                   |           |       |              | са                          | Р      | Mg     | Fe        |                                       |
| 73     | 100   | икра из кабачков                  | 1,01      | 4,85  | 5,39         | 98,42                       | 55,67  | 17,27  | 0,69      | 69,26                                 |
| 99     | 300   | суп из овощей                     | 2,73      | 2,79  | 13,5         | 43,25                       | 188,25 | 27,5   | 0,83      | 90,03                                 |
| 295    | 100   | котлеты рубленые из птицы на пару | 15,2      | 13,6  | 13,5         | 35,2                        | 76,8   | 20,8   | 1,76      | 237,2                                 |
| 309    | 200   | макароны отварные с маслом        | 6,8       | 10    | 38           | 12                          | 34,5   | 7,5    | 0,75      | 269,2                                 |
| 376    | 200   | чай с сахаром, витаминизированный | 0,53      |       | 9,47         | 9,2                         | 34,8   | 13,2   | 0,44      | 40                                    |
| 453    | 50    | пряники детские                   | 3,23      | 8,2   | 5,24         | 42                          | 9      | 10,3   | 30,2      | 186                                   |
| пр     | 30    | Хлеб пшеничный                    | 2,37      | 0,3   | 14,49        | 4,6                         | 17,4   | 6,6    | 0,22      | 70,14                                 |
| пр     | 60    | хлеб ржано-пшеничный              | 3,36      | 0,66  | 29,64        | 9,2                         | 42,4   | 10     | 1,24      | 137,94                                |
| 338    | 75    | апельсины свежие                  | 0,96      | 0,21  | 8,68         | 36,43                       | 24,64  | 13,93  | 0,32      | 40,5                                  |
|        |       | итого обед                        | 35,23     | 40,4  | 129,23       | 253,8<br>7                  | 458,82 | 113,17 | 36,1<br>3 | 1099,77                               |
|        |       | итого день                        | 54,02     | 68,37 | 208,51       | 667,1                       | 835,73 | 185,63 | 40,0<br>7 | 1744,24                               |

шестой

день

завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд                         | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |       |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|---|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|-------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |   |           |       |              | са                          | Р      | Mg    | Fe        |                                       |
| 222    | 200   | пудинг из творога                         | 27,8      | 19,2  | 40,2         | 236,4                       | 342    | 41,4  | 1,7       | 444,8                                 |
| пр     | 20    | молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности | 1,42      | 1     | 11,04        | 63,4                        | 45,8   | 6,8   | 0,04      | 58,84                                 |
| 349    | 200   | компот из смеси сухофруктов               | 1,16      | 0,3   | 47,26        | 5,84                        | 46     | 33    | 0,96      | 196,38                                |
| 451    | 20    | печенье нарезное                          | 1,34      | 1,51  | 0,85         | 23,2                        | 3,95   | 5,56  | 14,9      | 76,6                                  |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный                            | 3,95      | 0,5   | 24,15        | 9,2                         | 34,8   | 13,2  | 0,44      | 116,9                                 |
|        |       | итого завтрак                             | 35,67     | 22,51 | 123,5        | 338,0<br>4                  | 472,55 | 99,96 | 18,0<br>4 | 893,52                                |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд                              | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |        |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|--|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|--------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |  |           |       |              | са                          | Р      | Mg     | Fe        |                                       |
| 20     | 100   | салат из свежих огурцов                        | 0,67      | 6,09  | 1,81         | 16,15                       | 28,62  | 13,3   | 0,48      | 64,65                                 |
| 98     | 300   | суп крестьянский с крупой перловой             | 3,24      | 3,33  | 17,49        | 49,25                       | 222,5  | 26,5   | 0,78      | 108,81                                |
| 234    | 80    | котлеты или биточки рыбные (минтай)            | 6,95      | 5,86  | 2,04         | 177,6<br>7                  | 45,58  | 35,32  | 102,<br>5 | 120                                   |
| 310    | 200   | картофель отварной                             | 4         | 0,8   | 31,6         | 18                          | 81     | 33     | 1,2       | 149,6                                 |
| 350    | 200   | кисель из черной смородины, витаминизированный | 0,16      | 0,08  | 27,5         | 8,2                         | 9      | 4,4    | 0,14      | 111,36                                |
| 442    | 50    | Булочка "К чаю"                                | 7,87      | 1,75  | 9,91         | 178,7                       | 140,4  | 31,6   | 132,<br>1 | 125                                   |
| пр     | 30    | Хлеб пшеничный                                 | 2,37      | 0,3   | 14,49        | 4,6                         | 17,4   | 6,6    | 0,22      | 70,14                                 |
| пр     | 60    | хлеб ржано-пшеничный                           | 3,36      | 0,66  | 29,64        | 9,2                         | 42,4   | 10     | 1,24      | 137,94                                |
| 338    | 75    | яблоки свежие                                  | 0,3       | 0,3   | 7,35         | 12                          | 8,25   | 6,75   | 1,65      | 33,3                                  |
|        |       | итого обед                                     | 28,92     | 19,17 | 141,83       | 473,7<br>7                  | 595,15 | 167,47 | 240,<br>3 | 920,8                                 |

|  |  |            |       |       |        |            |        |        |           |         |
|--|--|------------|-------|-------|--------|------------|--------|--------|-----------|---------|
|  |  | итого день | 64,59 | 41,68 | 265,33 | 811,8<br>1 | 1067,7 | 267,43 | 258,<br>4 | 1814,32 |
|--|--|------------|-------|-------|--------|------------|--------|--------|-----------|---------|

**седьмой день**

завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд           | белк<br>и | жиры | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |       |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|-----------------------------|-----------|------|--------------|-----------------------------|--------|-------|------|---------------------------------------|
|        |       |                             |           |      |              | са                          | P      | Mg    | Fe   |                                       |
| 181    | 250   | каша манная молочная жидкая | 2,75      | 3,63 | 20,5         | 132,6<br>4                  | 109,74 | 17,06 | 0,26 | 125,63                                |
| 409    | 80    | пирожки печеные с повидлом  | 4,48      | 1,81 | 39,89        | 13,43                       | 47,42  | 7,94  | 1,11 | 193,81                                |
| 379    | 200   | Напиток молочный "Здоровье" | 3,6       | 2,67 | 29,2         | 158,6<br>7                  | 132    | 29,33 | 2,4  | 155,2                                 |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный              | 3,95      | 0,5  | 24,15        | 9,2                         | 34,8   | 13,2  | 0,44 | 116,9                                 |
|        |       | итого завтрак               | 14,78     | 8,61 | 113,74       | 313,9<br>4                  | 323,96 | 67,53 | 4,21 | 591,54                                |

обед

| № р-ры | выход | наименование блюд                        | белк<br>и | жиры | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |       |       |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|--|-----------|------|--------------|-----------------------------|-------|-------|------|---------------------------------------|
|        |       |  |           |      |              | са                          | P     | Mg    | Fe   |                                       |
| 45     | 100   | салат из белокачанной капусты с морковью | 1,33      | 6,08 | 8,52         | 43                          | 28,32 | 16    | 0,52 | 94,12                                 |
| 140    | 250   | суп картофельный с рыбными консервами    | 8,45      | 8,28 | 13,13        | 31,65                       | 175,7 | 46,05 | 1,25 | 160,78                                |
| 290    | 100   | птица тушеная в соусе                    | 11,5      | 8,57 | 2,9          | 31,33                       | 83    | 12,67 | 7,33 | 134,7                                 |
| 304    | 150   | рис отварной                             | 3,67      | 5,42 | 36,67        | 2,61                        | 61,5  | 19,01 | 0,53 | 210,11                                |
| 376    | 200   | чай с сахаром, витаминизированный        | 0,53      |      | 9,47         | 9,2                         | 34,8  | 13,2  | 0,44 | 40                                    |
| 451    | 20    | печенье нарезное                         | 1,34      | 1,51 | 0,85         | 23,2                        | 3,95  | 5,56  | 14,9 | 76,6                                  |
| пр     | 30    | Хлеб пшеничный                           | 2,37      | 0,3  | 14,49        | 4,6                         | 17,4  | 6,6   | 0,22 | 70,14                                 |
| пр     | 60    | хлеб ржано-пшеничный                     | 3,36      | 0,66 | 29,64        | 9,2                         | 42,4  | 10    | 1,24 | 137,94                                |
| 338    | 75    | бананы                                   | 1,13      | 0,38 | 15,75        | 6                           | 21    | 31,5  | 0,45 | 70,88                                 |

|  |  |            |       |       |        |            |        |        |           |         |
|--|--|------------|-------|-------|--------|------------|--------|--------|-----------|---------|
|  |  | итого обед | 33,68 | 31,2  | 131,42 | 160,7<br>9 | 425,67 | 160,59 | 26,8<br>8 | 995,27  |
|  |  | итого день | 48,46 | 39,81 | 245,16 | 474,7<br>3 | 749,63 | 228,12 | 31,0<br>9 | 1586,81 |

### восьмой день

#### завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |       |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|-------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|-------|------|---------------------------------------|
|        |       |                   |           |       |              | са                          | P      | Mg    | Fe   |                                       |
| 321    | 200   | капуста тушеная   | 5,78      | 15,96 | 44,16        | 113,7                       | 89,25  | 42,9  | 3,45 | 343,45                                |
| 243    | 50    | сосиска отварная  | 35,9      | 7,5   | 0,4          | 9,6                         | 49,3   | 5,3   | 0,6  | 87,9                                  |
| 15     | 30    | Сыр порциями      | 6,96      | 8,85  |              | 176                         | 100    | 7     | 0,2  | 107,49                                |
| 352    | 200   | кисель из яблок   | 0,24      |       | 9,47         | 8,2                         | 6,42   | 0,96  | 0,28 | 40                                    |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный    | 3,95      | 0,5   | 24,15        | 4,6                         | 17,4   | 6,6   | 0,22 | 116,9                                 |
|        |       | итого завтрак     | 52,83     | 32,81 | 78,18        | 312,1                       | 262,37 | 62,76 | 4,75 | 695,74                                |

#### обед

| № р-ры | выход | наименование блюд                                     | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |        |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|---|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|--------|------|---------------------------------------|
|        |       |   |           |       |              | са                          | P      | Mg     | Fe   |                                       |
| 20     | 100   | салат из свежих огурцов                               | 0,67      | 6,09  | 1,81         | 16,15                       | 28,62  | 13,3   | 0,48 | 64,65                                 |
| 113    | 300   | борщ сибирский  | 7,5       | 5,4   | 16,5         | 62,5                        | 227,5  | 32,5   | 1,5  | 144,6                                 |
| 430    | 300   | запеканка картофельная с отварным мясом<br>(говядина) | 21,19     | 15,56 | 41,25        | 67,78                       | 198,28 | 52,59  | 2,25 | 389,81                                |
| 348    | 200   | компот из кураги, витаминизированный                  | 1,3       | 0,08  | 44,68        | 40,48                       | 36,6   | 26,2   | 0,86 | 184,64                                |
| 453    | 50    | пряники детские                                       | 3,23      | 8,2   | 5,24         | 42                          | 9      | 10,3   | 30,2 | 186                                   |
| пр     | 30    | Хлеб пшеничный  | 2,37      | 0,3   | 14,49        | 4,6                         | 17,4   | 6,6    | 0,22 | 70,14                                 |
| пр     | 60    | хлеб ржано-пшеничный                                  | 3,36      | 0,66  | 29,64        | 9,2                         | 42,4   | 10     | 1,24 | 137,94                                |
| 338    | 75    | апельсины свежие                                      | 0,96      | 0,21  | 8,68         | 36,43                       | 24,64  | 13,93  | 0,32 | 40,5                                  |
|        |       | итого обед  | 40,58     | 36,5  | 162,29       | 279,1                       | 542,04 | 165,42 | 37,0 | 1218,28                               |



|  |  |            |       |       |        |            |        |        |           |         |
|--|--|------------|-------|-------|--------|------------|--------|--------|-----------|---------|
|  |  |            |       |       |        | 4          |        |        | 7         |         |
|  |  | итого день | 93,41 | 69,31 | 240,47 | 591,2<br>4 | 804,41 | 228,18 | 41,8<br>2 | 1914,02 |

**девятый день**

| № р-ры | выход | наименование блюд                   | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |        |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|-------------------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|--------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |                                     |           |       |              | са                          | P      | Mg     | Fe        |                                       |
| 267    | 100   | котлета мясная натуральная рубленая | 12,33     | 21,67 | 11           | 34,53                       | 140    | 26,67  | 1,87      | 288,33                                |
| 304    | 200   | рис отварной                        | 4,89      | 7,23  | 48,89        | 2,61                        | 61,5   | 19,01  | 0,53      | 280,15                                |
| 20     | 100   | салат из свежих огурцов             | 0,67      | 6,09  | 1,81         | 16,15                       | 28,62  | 13,3   | 0,48      | 64,65                                 |
| 382    | 200   | какао с молоком                     | 3,78      | 0,67  | 26           | 133,3<br>3                  | 111,11 | 25,56  | 2         | 125,11                                |
| 444    | 60    | булочка "Новинка"                   | 6,79      | 3,72  | 1,2          | 164,3                       | 103,7  | 22     | 119       | 157                                   |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный                      | 3,95      | 0,5   | 24,15        | 4,6                         | 17,4   | 6,6    | 0,22      | 116,9                                 |
|        |       | итого завтрак                       | 32,41     | 39,88 | 113,05       | 355,5<br>2                  | 462,33 | 113,14 | 124,<br>1 | 1032,14                               |

**обед**

| № р-ры | выход | наименование блюд                          | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |       |        |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|--|-----------|-------|--------------|-----------------------------|-------|--------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |  |           |       |              | са                          | P     | Mg     | Fe        |                                       |
| 23     | 100   | салат из свежих помидоров с луком репчатым | 1,11      | 6,18  | 4,62         | 17,21                       | 32,12 | 17,62  | 0,83      | 78,56                                 |
| 140    | 300   | суп картофельный с рыбными консервами      | 10,14     | 9,93  | 15,75        | 31,65                       | 175,7 | 46,05  | 1,25      | 192,93                                |
| 260    | 100   | гуляш из говядины                          | 14,55     | 16,79 | 6,86         | 21,81                       | 22,03 | 154,15 | 3,06      | 221                                   |
| 309    | 200   | макароны отварные с маслом                 | 6,8       | 10    | 38           | 12                          | 34,5  | 7,5    | 0,75      | 269,2                                 |
| 376    | 200   | чай с сахаром, витаминизированный          | 0,53      |       | 9,47         | 9,2                         | 34,8  | 13,2   | 0,44      | 40                                    |
| 442    | 50    | Булочка "К чаю"                            | 7,87      | 1,75  | 9,91         | 178,7                       | 140,4 | 31,6   | 132,<br>1 | 125                                   |
| пр     | 30    | Хлеб пшеничный                             | 2,37      | 0,3   | 14,49        | 4,6                         | 17,4  | 6,6    | 0,22      | 70,14                                 |

|     |    |                      |       |       |        |            |        |        |           |         |
|-----|----|----------------------|-------|-------|--------|------------|--------|--------|-----------|---------|
| пр  | 60 | хлеб ржано-пшеничный | 3,36  | 0,66  | 29,64  | 9,2        | 42,4   | 10     | 1,24      | 137,94  |
| 338 | 75 | яблоки свежие        | 0,3   | 0,3   | 7,35   | 12         | 8,25   | 6,75   | 1,65      | 33,3    |
|     |    | итого обед           | 47,03 | 45,91 | 136,09 | 296,3<br>7 | 465,2  | 293,47 | 141,<br>5 | 1168,07 |
|     |    | итого день           | 79,44 | 85,79 | 249,14 | 651,8<br>9 | 927,53 | 406,61 | 265,<br>6 | 2200,21 |

### десятый день

#### завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд     | белк<br>и | жиры   | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |       |      |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|-----------------------|-----------|--------|--------------|-----------------------------|-------|------|------|---------------------------------------|
|        |       |                       |           |        |              | са                          | P     | Mg   | Fe   |                                       |
| 182    | 250   | каша пшенная молочная | 9,125     | 5,375  | 47,83        | 4,1                         | 131   | 45   | 2,58 | 276,22                                |
| 15     | 30    | Сыр порциями          | 6,96      | 8,85   |              | 176                         | 100   | 7    | 0,2  | 107,49                                |
| 14     | 10    | Масло сливочное       | 0,1       | 7,2    | 0,13         | 2,4                         | 3     |      |      | 65,72                                 |
| 377    | 200   | чай с лимоном         | 0,53      |        | 9,87         | 24                          | 16,5  | 13,5 | 3,3  | 41,6                                  |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный        | 3,95      | 0,5    | 24,15        | 9,2                         | 34,8  | 13,2 | 0,44 | 116,9                                 |
|        |       | итого завтрак         | 20,67     | 21,925 | 81,98        | 215,7                       | 285,3 | 78,7 | 6,52 | 607,93                                |

#### обед

| № р-ры | выход | наименование блюд                          | белк<br>и | жиры | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |       |      |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|--|-----------|------|--------------|-----------------------------|-------|------|------|---------------------------------------|
|        |       |  |           |      |              | са                          | P     | Mg   | Fe   |                                       |
| 43     | 100   | салат из капусты, огурцов и перца          | 2,6       | 5    | 3,1          | 46                          | 55    | 15   | 0,8  | 67,8                                  |
| 96     | 250   | рассольник ленинградский                   | 2,73      | 2,79 | 13,5         | 51,9                        | 225,9 | 33   | 0,99 | 141,48                                |
| 239    | 120   | тефтели рыбные                             | 7,33      | 5,17 | 10,38        | 36,73                       | 98,83 | 16   | 0,53 | 134                                   |
| 312    | 200   | пюре картофельное                          | 4,1       | 3,1  | 25,5         | 38,25                       | 76,95 | 26,7 | 0,86 | 146,3                                 |
| 342    | 200   | компот из свежих яблок, витаминизированный | 0,16      | 0,16 | 23,88        | 23,4                        | 23,4  | 17   | 60,3 | 97,6                                  |
| 451    | 20    | печенье нарезное                           | 1,34      | 1,51 | 0,85         | 23,2                        | 3,95  | 5,56 | 14,9 | 76,6                                  |
| пр     | 30    | Хлеб пшеничный                             | 2,37      | 0,3  | 14,49        | 4,6                         | 17,4  | 6,6  | 0,22 | 70,14                                 |

|         |       |  |           |        |              |                             |        |        |           |                                       |
|---------|-------|--|-----------|--------|--------------|-----------------------------|--------|--------|-----------|---------------------------------------|
| пр      | 60    | хлеб ржано-пшеничный                       | 3,36      | 0,66   | 29,64        | 9,2                         | 42,4   | 10     | 1,24      | 137,94                                |
| 338     | 75    | бананы                                     | 1,13      | 0,38   | 15,75        | 6                           | 21     | 31,5   | 0,45      | 70,88                                 |
|         |       | итого обед                                 | 25,12     | 19,07  | 137,09       | 239,2<br>8                  | 522,43 | 161,36 | 80,2<br>9 | 942,74                                |
|         |       | итого день                                 | 45,79     | 40,995 | 219,07       | 454,9<br>8                  | 807,73 | 240,06 | 86,8<br>1 | 1550,67                               |
| 11 день |       | возраст с 12 до 18 лет                     |           |        |              |                             |        |        |           |                                       |
| завтрак |       |  |           |        |              |                             |        |        |           |                                       |
|         |       |  |           |        |              | минеральные вещества,<br>мг |        |        |           |                                       |
| № р-ры  | выход | наименование блюд                          | белк<br>и | жиры   | углевод<br>ы | са                          | P      | Mg     | Fe        | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
| 173     | 250   | Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) | 7,63      | 5      | 46,2         | 277                         | 394,25 | 99,5   | 2,63      | 260,3                                 |
| 15      | 30    | Сыр порциями                               | 6,96      | 8,85   |              | 264                         | 150    | 10,5   | 0,3       | 107,49                                |
| 14      | 10    | Масло сливочное                            | 0,1       | 7,2    | 0,13         | 2,4                         | 3      |        |           | 65,72                                 |
| 376     | 200   | чай с сахаром, витаминизированный          | 0,53      |        | 9,47         | 9,2                         | 34,8   | 13,2   | 0,44      | 40                                    |
| пр      | 50    | Хлеб пшеничный                             | 3,95      | 0,5    | 24,15        | 11,5                        | 43,5   | 16,5   | 0,55      | 116,9                                 |
|         |       | итого за завтрак                           | 19,17     | 21,55  | 79,95        | 564,1                       | 625,55 | 139,7  | 3,92      | 590,41                                |

обед

|        |       |                             |           |       |              |                             |        |        |      |                                       |
|--------|-------|-----------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|--------|------|---------------------------------------|
|        |       |                             |           |       |              | минеральные вещества,<br>мг |        |        |      |                                       |
| № р-ры | выход | наименование блюд           | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | са                          | P      | Mg     | Fe   | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
| 20     | 100   | салат из свежих огурцов     | 0,67      | 6,09  | 1,81         | 16,15                       | 28,62  | 13,3   | 0,48 | 64,65                                 |
| 111    | 300   | суп с макаронными изделиями | 3,57      | 3,39  | 18,84        | 41,4                        | 243,9  | 18,9   | 0,66 | 120,15                                |
| 288    | 120   | птица (курица) отварная     | 26        | 16    |              | 48                          | 172    | 24     | 2,4  | 248                                   |
| 304    | 200   | рис отварной                | 4,89      | 7,23  | 48,89        | 3,48                        | 82     | 25,34  | 0,7  | 280,15                                |
| 389    | 200   | сок яблочный                | 1         | 0,2   | 20,2         | 14                          | 14     | 8      | 2,8  | 86,6                                  |
| 15     | 20    | Сыр порциями                | 4,64      | 5,9   |              | 176                         | 100    | 7      | 0,2  | 71,66                                 |
| пр     | 30    | Хлеб пшеничный              | 2,37      | 0,3   | 14,49        | 9,2                         | 34,8   | 13,2   | 0,44 | 70,14                                 |
| пр     | 60    | хлеб ржано-пшеничный        | 3,36      | 0,66  | 29,64        | 9,2                         | 42,4   | 10     | 1,24 | 137,94                                |
| 338    | 75    | бананы                      | 1,13      | 0,38  | 15,75        | 6                           | 21     | 31,5   | 0,45 | 70,88                                 |
|        |       | итого за обед               | 47,63     | 40,15 | 149,62       | 323,4                       | 738,72 | 151,24 | 9,37 | 1150,17                               |

|  |  |               |      |      |        |            |        |        |           |         |
|--|--|---------------|------|------|--------|------------|--------|--------|-----------|---------|
|  |  |               |      |      |        | 3          |        |        |           |         |
|  |  | итого за день | 66,8 | 61,7 | 229,57 | 887,5<br>3 | 1364,3 | 290,94 | 13,2<br>9 | 1740,58 |

## 12 день

### завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд             | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |      |       |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|-------------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|------|-------|------|---------------------------------------|
|        |       |                               |           |       |              | са                          | Р    | Mg    | Fe   |                                       |
| 222    | 200   | пудинг из творога, запеченный | 27,08     | 19,2  | 40,2         | 260                         | 376  | 44    | 1,8  | 444,8                                 |
| пр     | 20    | джем из абрикосов             | 0,1       |       | 14,32        | 2,4                         | 3,6  | 1,8   | 0,08 | 57,68                                 |
| 377    | 200   | чай с лимоном                 | 0,53      |       | 9,87         | 15,33                       | 23,2 | 12,27 | 2,13 | 41,6                                  |
| пр     | 20    | печенье затяжное              | 1,7       | 2,26  | 13,94        | 8,2                         | 17,4 | 3     | 0,2  | 82,9                                  |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный                | 3,95      | 0,5   | 24,15        | 9,2                         | 34,8 | 13,2  | 0,44 | 116,9                                 |
|        |       | итого за завтрак              | 33,36     | 21,96 | 102,48       | 295,1<br>3                  | 455  | 74,27 | 4,65 | 743,88                                |

### обед

| № р-ры | выход | наименование блюд                        | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |        |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|--|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|--------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |  |           |       |              | са                          | Р      | Mg     | Fe        |                                       |
| 45     | 100   | салат из белокачанной капусты с морковью | 1,33      | 6,08  | 8,52         | 43                          | 28,32  | 16     | 0,52      | 94,12                                 |
| 99     | 300   | суп из овощей                            | 2,73      | 2,79  | 13,5         | 51,9                        | 225,9  | 33     | 0,99      | 90,03                                 |
| 229    | 150   | рыба (минтай) тушеная в томате с овощами | 14,6      | 7,4   | 1,1          | 39,07                       | 48,53  | 162,19 | 0,85      | 157,5                                 |
| 310    | 200   | картофель отварной                       | 3         | 0,8   | 31,6         | 24                          | 108    | 44     | 1,6       | 149,6                                 |
| 388    | 200   | отвар из шиповника, витаминизированный   | 0,4       | 0,27  | 17,2         | 7,73                        | 2,13   | 2,67   | 0,53      | 72,8                                  |
| 444    | 60    | булочка "Новинка"                        | 6,79      | 3,72  | 1,2          | 164,3                       | 103,7  | 22     | 119       | 157                                   |
| 338    | 75    | апельсины свежие                         | 0,96      | 0,21  | 8,68         | 36,43                       | 24,64  | 13,93  | 0,32      | 40,5                                  |
| пр     | 30    | Хлеб пшеничный                           | 2,37      | 0,3   | 14,49        | 9,2                         | 34,8   | 13,2   | 0,44      | 70,14                                 |
| пр     | 60    | хлеб ржано-пшеничный                     | 3,36      | 0,66  | 29,64        | 9,2                         | 42,4   | 10     | 1,24      | 137,94                                |
|        |       | итого обед                               | 35,54     | 22,23 | 125,93       | 384,8<br>3                  | 618,42 | 316,99 | 125,<br>5 | 969,63                                |
|        |       | итого день                               | 68,9      | 44,19 | 228,41       | 679,9                       | 1073,4 | 391,26 | 130,      | 1713,51                               |

**13 день****завтрак**

| № р-ры | выход | наименование блюд                       | белк<br>и | жиры | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |       |       |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|---|-----------|------|--------------|-----------------------------|-------|-------|------|---------------------------------------|
|        |       |   |           |      |              | са                          | P     | Mg    | Fe   |                                       |
| 183    | 250   | каша жидкая молочная из гречневой крупы | 7,5       | 8,5  | 36,5         | 30                          | 180   | 122,5 | 4    | 252,5                                 |
| пр     | 50    | твороженный сырок                       | 7,5       | 4    | 5,75         | 74                          | 99    | 10,5  | 0,2  | 89                                    |
| 14     | 10    | Масло сливочное                         | 0,1       | 7,2  | 0,13         | 2,4                         | 3     |       |      | 65,72                                 |
| 376    | 200   | чай с сахаром                           | 0,53      |      | 9,47         | 9,2                         | 34,8  | 13,2  | 0,44 | 40                                    |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный                          | 3,95      | 0,5  | 24,15        | 9,2                         | 34,8  | 13,2  | 0,44 | 116,9                                 |
|        |       | итого завтрак                           | 19,58     | 20,2 | 76           | 124,8                       | 351,6 | 159,4 | 5,08 | 564,12                                |

**обед**

| № р-ры | выход | наименование блюд                               | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |        |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|---|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|--------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |   |           |       |              | са                          | P      | Mg     | Fe        |                                       |
| 23     | 100   | салат из свежих помидоров с растительным маслом | 1,11      | 6,18  | 4,62         | 17,21                       | 32,17  | 17,62  | 0,83      | 78,56                                 |
| 82     | 300   | борщ с капустой и картофелем                    | 2,19      | 5,88  | 14,1         | 41,34                       | 63,63  | 31,44  | 1,41      | 118,08                                |
| 250    | 100   | бефстроганов из мяса отварного                  | 12,08     | 12,33 | 2,83         | 21,42                       | 74,17  | 15,58  | 1,83      | 170,67                                |
| 302    | 200   | каша гречневая рассыпчатая                      | 11,87     | 5,47  | 53,12        | 19,47                       | 280    | 186,67 | 6,68      | 309,15                                |
| 375    | 200   | компот из свежих ягод, витаминизированный       | 0,52      | 0,18  | 24,84        | 23,4                        | 23,4   | 17     | 60,3      | 102,9                                 |
| 406    | 60    | пирожки печеные с повидлом                      | 3,73      | 3,81  | 2,11         | 87                          | 16,2   | 16,6   | 38        | 158                                   |
| пр     | 30    | Хлеб пшеничный                                  | 2,37      | 0,3   | 14,49        | 9,2                         | 34,8   | 13,2   | 0,44      | 70,14                                 |
| пр     | 60    | хлеб ржано-пшеничный                            | 3,36      | 0,66  | 29,64        | 6                           | 21     | 31,5   | 0,45      | 137,94                                |
| 338    | 75    | бананы  | 1,13      | 0,38  | 15,75        | 225,0<br>4                  | 545,37 | 329,61 | 109,<br>9 | 70,88                                 |
|        |       | итого обед                                      | 38,36     | 35,19 | 161,5        | 349,8                       | 896,97 | 489,01 | 115       | 1216,32                               |

|  |  |            |       |       |       |   |  |  |  |         |
|--|--|------------|-------|-------|-------|---|--|--|--|---------|
|  |  |            |       |       |       | 4 |  |  |  |         |
|  |  | итого день | 57,94 | 55,39 | 237,5 |   |  |  |  | 1780,44 |

#### 14 день

##### завтрак

| № р-ры | выход | наименование блюд                    | белк<br>и | жиры  | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |        |       |           | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|--------------------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------------------|--------|-------|-----------|---------------------------------------|
|        |       |                                      |           |       |              | са                          | Р      | Mg    | Fe        |                                       |
| 215    | 150   | омлет натуральный, сваренный на пару | 14,72     | 20,7  | 2,88         | 90,32                       | 199,2  | 15,2  | 2,19      | 256,68                                |
| 243    | 50    | сосиска отварная                     | 35,9      | 7,5   | 0,4          | 9,6                         | 49,3   | 5,3   | 0,6       | 87,9                                  |
| пп     | 125   | йогурт 1,5%                          | 5,13      | 1,88  | 7,38         | 155                         | 118,75 | 18,75 | 0,13      | 66,88                                 |
| 377    | 200   | чай с лимоном                        | 0,53      |       | 9,87         | 15,33                       | 23,2   | 12,27 | 2,13      | 41,6                                  |
| 451    | 20    | печенье нарезное                     | 1,34      | 1,51  | 0,85         | 23,2                        | 3,95   | 5,56  | 14,9      | 76,6                                  |
| пр     | 50    | Хлеб пшеничный                       | 3,95      | 0,5   | 24,15        | 9,2                         | 34,8   | 13,2  | 0,44      | 116,9                                 |
|        |       | итого завтрак                        | 61,57     | 32,09 | 45,53        | 302,6<br>5                  | 429,2  | 70,28 | 20,3<br>9 | 646,56                                |

##### обед

| № р-ры | выход | наименование блюд                        | белк<br>и | жиры | углевод<br>ы | минеральные вещества,<br>мг |       |      |      | энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|--------|-------|--|-----------|------|--------------|-----------------------------|-------|------|------|---------------------------------------|
|        |       |  |           |      |              | са                          | Р     | Mg   | Fe   |                                       |
| 45     | 100   | салат из белокачанной капусты с морковью | 1,33      | 6,08 | 8,52         | 43                          | 28,32 | 16   | 0,52 | 94,12                                 |
| 119    | 300   | суп гороховый                            | 9         | 3,9  | 20,7         | 99                          | 393   | 57   | 2,7  | 153,9                                 |
| 261    | 100   | печень, тушенная в соусе                 | 13,5      | 9,2  | 8,6          | 30                          | 239   | 17   | 5    | 171,2                                 |
| 312    | 200   | пюре картофельное                        | 4,1       | 3,1  | 25,5         | 21,06                       | 17,59 | 6,43 | 0,21 | 146,3                                 |
| 352    | 200   | кисель из яблок, витаминизированный      | 0,24      | 0,12 | 35,76        | 8,2                         | 6,42  | 0,96 | 0,28 | 92,27                                 |
| 444    | 60    | булочка "Новинка"                        | 6,79      | 3,72 | 1,2          | 164,3                       | 103,7 | 22   | 119  | 157                                   |
| пр     | 20    | хлеб пшеничный                           | 1,58      | 0,2  | 9,66         | 4,6                         | 17,4  | 6,6  | 0,22 | 46,76                                 |
| пр     | 40    | хлеб ржано-пшеничный                     | 2,24      | 0,44 | 19,76        | 9,2                         | 42,4  | 10   | 1,24 | 91,96                                 |
| 338    | 75    | яблоки свежие                            | 0,3       | 0,3  | 7,35         | 12                          | 8,25  | 6,75 | 1,65 | 33,3                                  |

|  |  |            |       |       |        |            |        |        |           |         |
|--|--|------------|-------|-------|--------|------------|--------|--------|-----------|---------|
|  |  | итого обед | 39,08 | 27,06 | 137,05 | 391,3<br>6 | 856,08 | 142,74 | 130,<br>8 | 986,81  |
|  |  | итого день | 100,7 | 59,15 | 182,58 |            |        |        |           | 1633,37 |