# День 1

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Макароны отварные с сыром | 33 | 39 | 250 | 17.85 | 18.4 | 98.5 | 531.0 | 0.08 | 0.98 | 0.13 | 0.95 | 367.5 | 244.08 | 30.05 | 1.73 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **26.34** | **33.03** | **147.15** | **891.19** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 1.1 | 0,2 | 5.0 | 23.0 | 0.06 | 25.0 | | 0.5 | 14 | 26 | 20 | 0.9 |
| | Щи со сметаной на курином бульоне | 20 | 5 | 300 | 2.52 | 2.01 | 11.07 | 72.45 | 0.09 | 29,6 | 0.03 | 1.8 | 77.7 | 56,9 | 32.4 | 0.93 |
| | Куры тушеные с овощами в сметанном соусе | 74 | 171 | 100 | 17.65 | 14.58 | 4.7 | 221.0 | 0,05 | 0.02 | 3.36 | 0,5 | 54.5 | 132.9 | 20.3 | 1.62 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Кисель из сока фруктового | 122 | 874 | 200 | 0.4 | | 17.7 | 70.8 | 0.6 | 12.0 | 0.5 | 6.5 | 18.0 | | 2.0 | 1.2 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **31.25** | **24.51** | **143.92** | **920.01** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 35.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.71** | **8.67** | **77.12** | **294.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Икра кабачковая | 88 | 26 | 100 | 1.9 | 8.9 | 8.7 | 122.5 | 0.02 | 7.0 | | 0.4 | 41.0 | 37.0 | 15.0 | 0.7 |
| | Котлета мясная | 58 | 6 | 100 | 11.44 | 12.42 | 8.11 | 189.98 | 0.06 | 0.22 | 0.1 | 2.36 | 67.69 | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **36.99** | **19.33** | **92.28** | **689.81** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **6.01** | **6.4** | **29.2** | **158.8** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **104.3** | **91.94** | **489.67** | **2954.01** | | | | | | | | |

# День 1

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Макароны отварные с сыром | 33 | 39 | 200 | 14.28 | 14.72 | 78.8 | 424.8 | 0.06 | 0.78 | 0.1 | 0.76 | 294 | 195.26 | 24.04 | 1.38 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **22.77** | **29.35** | **127.45** | **784.99** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Щи со сметаной на курином бульоне | 20 | 5 | 250 | 1.68 | 1.34 | 7.38 | 48.3 | 0.06 | 19,74 | 0.02 | 1.8 | 51.8 | 56,9 | 26,4 | 0.62 |
| | Куры тушеные с овощами в сметанном соусе | 74 | 171 | 100 | 17.65 | 14.58 | 4.7 | 221.0 | 0,05 | 0.02 | 3.36 | 0,5 | 54.5 | 132.9 | 20.3 | 1.62 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Кисель из сока фруктового | 122 | 874 | 200 | 0.4 | | 17.7 | 70.8 | 0.6 | 12.0 | 0.5 | 6.5 | 18.0 | | 2.0 | 1.2 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **30.21** | **23.79** | **139.08** | **891.36** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 35.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.71** | **8.67** | **77.12** | **294.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Икра кабачковая | 88 | 26 | 100 | 1.9 | 8.9 | 8.7 | 122.5 | 0.02 | 7.0 | | 0.4 | 41.0 | 37.0 | 15.0 | 0.7 |
| | Котлета мясная | 58 | 6 | 100 | 11.44 | 12.42 | 8.11 | 189.98 | 0.06 | 0.22 | 0.1 | 2.36 | 67.69 | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **36.69** | **19.33** | **92.28** | **690.14** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **6.01** | **6.4** | **29.2** | **158.8** | | | | | | | | |
| **Всего за** | | | | | **99.39** | **87.54** | **465.13** | **2819.49** | | | | | | | | |

# День 2

**день:** **Возраст: 12 лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак:** | Рисовая каша молочная | 29 | 123 | 250 | 8.0 | 8.55 | 54.63 | 327.45 | 0.1 | 4.63 | 0.33 | | 238 | | 56.63 | 0.65 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 4 | 57 | 50/10/10 | 6.51 | 12.27 | 26.69 | 243.19 | 0.16 | 0.37 | 0.13 | 1.25 | 286.67 | 128.22 | 17.31 | 1.23 |
| **Итого:** | | | | | **20.71** | **27.22** | **103.68** | **742.48** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Суп с рыбными консервами | 14 | 177 | 300 | 12.21 | 2.08 | 19.98 | 156.84 | 0,12 | 9.63 | 0.009 | 3.33 | 129.51 | 196.8 | 65.28 | 1.56 |
| | Зразы мясные с овощами и сыром | 60 | 614 | 100 | 16.87 | 15.97 | 9.53 | 227.13 | 0,06 | 0.22 | 0.1 | 2.36 | 67.69 | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
| | Гречка отварная | 35 | 112 | 200 | 11.4 | 9.64 | 74.6 | 330.76 | 0.28 | | 0.04 | 3.28 | 18.98 | 270.1 | 180.36 | 6.06 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **49.86** | **31.09** | **172.92** | **1057.15** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 35.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **7.97** | **15.07** | **43.32** | **313.0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Куры порционные | 70 | 65 | 100 | 22.65 | 14.21 | | 216.93 | 0,12 | 1.34 | 0.07 | 4.57 | 16.9 | 143.4 | 18.3 | 1.24 |
| | Рагу овощное | 37 | 33 | 200 | 4.4 | 6.78 | 26.78 | 185.5 | 0,12 | 11.2 | 0,08 | 0,3 | 128.48 | | 50.38 | 1.42 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.07** | **24.69** | **91.03** | **715.87** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **1.41** | | **63.0** | **140.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **113.36** | **98.01** | **473.95** | **2968.5** | | | | | | | | |

# День 2

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак:** | Рисовая каша молочная | 29 | 123 | 200 | 6.4 | 6.84 | 43.85 | 261.69 | 0,2 | 0,96 | 52,2 | 0,24 | 139,4 | 196,6 | 52,2 | 1,52 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 4 | 57 | 50/10/10 | 6.51 | 12.27 | 26.69 | 243.19 | 0.04 | 0.9 | 59 | 0.47 | 184.92 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **22.59** | **28.95** | **92.9** | **722.0** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Суп с рыбными консервами | 14 | 177 | 250 | 10.18 | 2.6 | 16.65 | 130.7 | 0,1 | 0.22 | 0.008 | 2.78 | 107.93 | 164.0 | 54.4 | 1.3 |
| | Зразы мясные с овощами и сыром | 60 | 614 | 100 | 16.87 | 15.97 | 9.53 | 227.13 | 0,06 | 0.22 | 0.1 | 2.36 | 67.69 | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
| | Гречка отварная | 35 | 112 | 200 | 11.4 | 9.64 | 74.6 | 330.76 | 0.28 | | 0.04 | 3.28 | 18.98 | 270.1 | 180.36 | 6.06 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **47.83** | **31.61** | **169.59** | **1031.01** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 35.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **7.97** | **15.07** | **43.32** | **313.0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Куры порционные | 70 | 65 | 100 | 22.65 | 14.21 | | 216.93 | 0,12 | 1.34 | 0.07 | 4.57 | 16.9 | 143.4 | 18.3 | 1.24 |
| | Рагу овощное | 37 | 33 | 200 | 4.4 | 6.78 | 26.78 | 185.5 | 0,12 | 11.2 | 0,08 | 0,3 | 128.48 | | 50.38 | 1.42 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.07** | **24.69** | **91.03** | **715.87** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **1.41** | | **63.0** | **140.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **101.38** | **97.13** | **404.81** | **2634.29** | | | | | | | | |

# День 3

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак:** | Каша пшенная молочная | 27 | 78 | 250 | 8.45 | 13.03 | 33.75 | 286.03 | 0,13 | 1.13 | 0.33 | 0.55 | 232.33 | 228.0 | 46.55 | 0.9 |
| | Какао на молоке сгущенном | 140 | 694 | 200 | 3.1 | 3.2 | 19.4 | 117.0 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.97 | 17.84 | 26.78 | 283.52 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **15.52** | **34.07** | **79.93** | **686.55** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 26.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 10 | 116 | 300 | 5.22 | 0.81 | 21.78 | 179.0 | 0.12 | 4.44 | | 0.4 | 35.37 | 69.9 | 33.87 | 0.87 |
| | Печень тушеная с овощами в сметане | 78 | 158 | 100 | 14.4 | 5.63 | 2.43 | 153.64 | 0.12 | 0.05 | 7.03 | 4.93 | 28.43 | 213.54 | 14.69 | 5.16 |
| | Картофель отварной с маслом | 139 | 203 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 189.0 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.38** | **16.08** | **110.42** | **876.06** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| | Кондитерское изделие | | | 50 | 13.48 | 24.46 | 21.5 | 267.0 | 0,17 | 43.2 | | 1.38 | 70.94 | 180.17 | 6.4 | 2.46 |
| **Итого:** | | | | | **14.44** | **24.46** | **61.66** | **355.66** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Зеленый горошек | 87 | 17 | 100 | 2.95 | 0.2 | 5.47 | 36.67 | 0.1 | 10.0 | | | 20.0 | 78.14 | 20.58 | 0.68 |
| | Гуляш мясной | 65 | 90 | 100 | 13.16 | 9.42 | 2.71 | 148.26 | 0.03 | 0.36 | 0.003 | 2.33 | 19.08 | 121.07 | 18.89 | 1.78 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.91** | **19.4** | **126.93** | **790.31** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | | | 0.66 |
| | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Итого:** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **93.9** | **107.98** | **400.09** | **2972.45** | | | | | | | | |

# День 3

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| **Завтрак:** | Каша пшенная молочная | 27 | 78 | 200 | 6.76 | 10.42 | 27.0 | 228.82 | 0.1 | 0.9 | 0.26 | 0.44 | 185.86 | 182.4 | 37.24 | 0.72 |
| | Какао на молоке сгущенном | 140 | 694 | 200 | 3.1 | 3.2 | 19.4 | 117.0 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **13.77** | **23.21** | **73.09** | **554.49** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 26.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 10 | 116 | 250 | 4.35 | 0.68 | 18.15 | 149.0 | 0.1 | 3.7 | | 1.58 | 29.48 | 345.18 | 28.23 | 0.73 |
| | Печень тушеная с овощами в сметане | 78 | 158 | 100 | 14.4 | 5.63 | 2.43 | 153.64 | 0.12 | 0.05 | 7.03 | 4.93 | 28.43 | 213.54 | 14.69 | 5.16 |
| | Картофель отварной с маслом | 139 | 203 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 189.0 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **32.51** | **15.95** | **106.79** | **846.06** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| | Кондитерское изделие | | | 50 | 13.48 | 24.46 | 21.5 | 267.0 | 0,17 | 43.2 | | 1.38 | 70.94 | 180.17 | 6.4 | 2.46 |
| **Итого:** | | | | | **14.44** | **24.46** | **61.66** | **355.66** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Зеленый горошек | 87 | 17 | 100 | 2.95 | 0.2 | 5.47 | 36.67 | 0.1 | 10.0 | | | 20.0 | 78.14 | 20.58 | 0.68 |
| | Гуляш мясной | 65 | 90 | 100 | 13.16 | 9.42 | 2.71 | 148.26 | 0.03 | 0.36 | 0.003 | 2.33 | 19.08 | 121.07 | 18.89 | 1.78 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.91** | **19.4** | **126.93** | **790.31** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | | | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **89.53** | **86.13** | **392.58** | **2773.39** | | | | | | | | |

# День 4

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 47 | 469 | 250 | 15.85 | 18.15 | 20.58 | 309.05 | 0.1 | 3.18 | 0.53 | 0.4 | 210.3 | 433.75 | 41.0 | 1.43 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с сыром | 5 | 56 | 50/20 | 6.45 | 4.02 | 26.6 | 168.34 | 0.09 | 0.28 | 0.02 | | 14.04 | | 22.0 | 0.92 |
| **Итого:** | | | | | **26.88** | **27.21** | **69.14** | **628.91** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп гороховый | 17 | 226 | 300 | 8.79 | 1.38 | 29.58 | 227.67 | 0.36 | 15.39 | 0.03 | 1.68 | 86.76 | 140.28 | 67.83 | 3.27 |
| | Плов с мясом | 72 | 144 | 250 | 26.9 | 9.73 | 17.05 | 263.83 | 0.15 | 7.25 | 0.05 | 1.0 | 36.25 | 262.68 | 55.5 | 4.1 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **45.17** | **14.56** | **116.59** | **838.42** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 20.0 | 35.12 | 376.0 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **7.97** | **26.4** | **43.32** | **488.8** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Котлета куриная | 71 | 131 | 100 | 14.69 | 6.61 | 5.4 | 133.79 | 0.06 | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69 | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **28.61** | **18.56** | **112.48** | **723.45** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| **Итого:** | | | | | **1.37** | | **61.16** | **134.66** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **110.0** | **86.73** | **402.69** | **2814.24** | | | | | | | | |

# День 4

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 47 | 469 | 200 | 12.68 | 14.52 | 16.46 | 247.24 | 0.08 | 2.54 | 0.42 | 0.32 | 168.24 | 347.0 | 32.8 | 1.14 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с сыром | 5 | 56 | 50/20 | 6.45 | 4.02 | 26.6 | 168.34 | 0.09 | 0.28 | 0.02 | | 14.04 | | 22.0 | 0.92 |
| **Итого:** | | | | | **23.71** | **23.58** | **65.02** | **567.1** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп гороховый | 17 | 226 | 250 | 7.33 | 1.15 | 24.65 | 189.73 | 0.3 | 12.83 | 0.03 | 1.4 | 72.3 | 116.9 | 56.53 | 2.73 |
| | Плов с мясом | 72 | 144 | 200 | 21.52 | 7.78 | 13.64 | 211.06 | 0.12 | 5.8 | 0.04 | 0.8 | 29.0 | 210.14 | 44.4 | 3.25 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **38.33** | **12.38** | **108.25** | **747.71** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 20.0 | 35.12 | 376.0 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **7.97** | **26.4** | **43.32** | **488.8** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Котлета куриная | 71 | 131 | 100 | 14.69 | 6.61 | 5.4 | 133.79 | 0.06 | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69 | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **28.61** | **18.56** | **112.48** | **723.45** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| **Итого:** | | | | | **1.37** | | **61.16** | **134.66** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **99.99** | **80.92** | **390.23** | **2661.72** | | | | | | | | |

# День 5

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша «Дружба» молочная | 30 | 135 | 250 | 7.9 | 7.63 | 32.93 | 276.93 | 0.1 | 1.13 | 0.33 | 0.55 | 229.98 | 217.73 | 42.48 | 0.68 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с повидлом | 6 | 16 | 50/30 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 0.3 | | 0.03 | 1.16 | 190.0 | 180.17 | 84 | 2.8 |
| **Итого:** | | | | | **16.44** | **21.79** | **69.82** | **587.87** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Свекольник со сметаной на курином бульоне | 15 | 178 | 300 | 5.61 | 2.55 | 15.27 | 106.47 | 0,15 | 14.82 | 0,012 | 1.44 | 14.82 | 212.46 | 39.06 | 1,56 |
| | Курица запеченная с овощами и сыром | 77 | 119 | 100 | 11.64 | 12.42 | 11.03 | 189.98 | 0.03 | 0.62 | 0.04 | 2.23 | 61.62 | 261.26 | 28.66 | 0.59 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.34** | **32.68** | **127.88** | **937.11** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 35.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.71** | **8.67** | **77.12** | **294.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Икра кабачковая | 88 | 26 | 100 | 1.9 | 8.9 | 8.7 | 122.5 | 0.02 | 7.0 | | 0.4 | 41.0 | 37.0 | 15.0 | 0.7 |
| | Капуста тушеная с мясом | 52 | 81 | 150 | 10.98 | 11.03 | 10.2 | 183.95 | 0.11 | 6.53 | 0.08 | 2.46 | 53.88 | 159.11 | 29.21 | 2.16 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **22.44** | **29.77** | **96.01** | **741.65** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **6.01** | **6.4** | **29.2** | **158.8** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **81.94** | **99.31** | **400.03** | **2719.63** | | | | | | | | |

# День 5

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша «Дружба» молочная | 30 | 135 | 200 | 6.32 | 6.1 | 26.34 | 221.54 | 0.08 | 0.9 | 0.26 | 0.44 | 183.98 | 174.18 | 32.78 | 0.54 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с повидлом | 6 | 16 | 50/30 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 0.3 | | 0.03 | 1.16 | 190.0 | 180.17 | 84 | 2.8 |
| **Итого:** | | | | | **14.86** | **20.26** | **63.23** | **532.48** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Свекольник со сметаной на курином бульоне | 15 | 178 | 250 | 3.74 | 1.7 | 10.18 | 70.98 | 0,1 | 9.88 | 0,008 | 0.96 | 48.16 | 141.64 | 26.04 | 1,04 |
| | Курица запеченная с овощами и сыром | 77 | 119 | 100 | 11.64 | 12.42 | 11.03 | 189.98 | 0.03 | 0.62 | 0.04 | 2.23 | 61.62 | 261.26 | 28.66 | 0.59 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **32.51** | **31.25** | **126.53** | **915.7** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 35.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.71** | **8.67** | **77.12** | **294.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Икра кабачковая | 88 | 26 | 100 | 1.9 | 8.9 | 8.7 | 122.5 | 0.02 | 7.0 | | 0.4 | 41.0 | 37.0 | 15.0 | 0.7 |
| | Капуста тушеная с мясом | 52 | 81 | 150 | 10.98 | 11.03 | 10.2 | 183.95 | 0.11 | 6.53 | 0.08 | 2.46 | 53.88 | 159.11 | 29.21 | 2.16 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **22.44** | **29.77** | **96.01** | **741.65** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **6.01** | **6.4** | **29.2** | **158.8** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **79.53** | **88.39** | **392.09** | **2642.83** | | | | | | | | |

# День 6

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Суфле яичное с сыром | 43 | 16 | 250 | 23.1 | 24.55 | 7.43 | 343.05 | 0.1 | 0.73 | 0.55 | | 455.6 | 113,68 | 43.73 | 3.2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **31.59** | **39.18** | **56.08** | **703.24** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп рисовый на курином бульоне | 12 | 99 | 300 | 5,4 | 5,6 | 12,6 | 130,0 | 0.06 | 9,6 | 0.25 | 1.8 | 52,4 | 56,9 | 26,4 | 1.2 |
| | Субпродукты тушеные с овощами в сметанном соусе | 66 | 593 | 100 | 24.72 | 17.89 | 16.76 | 368.2 | 0,17 | 5.28 | 0.03 | 2.34 | 44.56 | 234.69 | 56.01 | 2.32 |
| | Гречка отварная | 35 | 112 | 200 | 11.4 | 9.64 | 74.6 | 330.76 | 0.28 | | 0.04 | 3.28 | 18.98 | 270.1 | 180.36 | 6.06 |
| | Напиток цитрусовый | 119 | 45 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | 0.44 | 5.6 | 0.58 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **41.35** | **35.43** | **94.23** | **1040.28** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 35.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **7.97** | **15.07** | **43.32** | **313.0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Кукуруза порционная | 87 | 17 | 100 | 1.95 | 0,2 | 5.47 | 26.67 | 0.1 | 10.0 | | | 20.0 | 78.14 | 20.58 | 0.68 |
| | Шницель куриный | 71 | 131 | 100 | 14.69 | 6.61 | 5.4 | 133.79 | 0.06 | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69 | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
| | Картофель отварной, запеченный с маслом | 74 | 38 | 200 | 4.08 | 6.58 | 46.62 | 262.02 | 0.22 | 6.86 | 2.4 | | 19.56 | 34.34 | 43.52 | 1.9 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.94** | **16.99** | **119.04** | **721.92** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | 28 | 0.2 | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **115.5** | **120.64** | **333.82** | **3005.31** | | | | | | | | |

# День 6

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Яичное суфле с сыром | 43 | 16 | 200 | 18.48 | 19.24 | 5.94 | 274.44 | 0.08 | 0.58 | 0.44 | 0.34 | 364.48 | 367.72 | 34.98 | 2,56 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **26.97** | **33.87** | **54.59** | **634.63** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп рисовый на курином бульоне | 12 | 99 | 250 | 4.5 | 4,6 | 10.5 | 108.33 | 0.06 | 9,6 | 0.25 | 1.8 | 52,4 | 56,9 | 26,4 | 1.2 |
| | Субпродукты тушеные с овощами в сметанном соусе | 66 | 593 | 100 | 24.72 | 17.89 | 16.76 | 368.2 | 0,17 | 5.28 | 0.03 | 2.34 | 44.56 | 234.69 | 56.01 | 2.32 |
| | Гречка отварная | 35 | 112 | 200 | 11.4 | 9.64 | 74.6 | 330.76 | 0.28 | | 0.04 | 3.28 | 18.98 | 270.1 | 180.36 | 6.06 |
| | Напиток цитрусовый | 119 | 45 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | 0.44 | 5.6 | 0.58 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **34.43** | **29.18** | **89.12** | **899.67** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 35.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **7.97** | **15.07** | **43.32** | **313.0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Кукуруза порционная | 87 | 17 | 100 | 1.95 | 0,2 | 5.47 | 26.67 | 0.1 | 10.0 | | | 20.0 | 78.14 | 20.58 | 0.68 |
| | Шницель куриный | 71 | 131 | 100 | 14.69 | 6.61 | 5.4 | 133.79 | 0.06 | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69 | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
| | Картофель отварной, запеченный с маслом | 74 | 38 | 200 | 4.08 | 6.58 | 46.62 | 262.02 | 0.22 | 6.86 | 2.4 | | 19.56 | 34.34 | 43.52 | 1.9 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.94** | **16.99** | **119.04** | **721.92** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | 28 | 0.2 | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **99.96** | **109.18** | **327.22** | **2796.09** | | | | | | | | |

# День 7

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша манная молочная | 31 | 94 | 250 | 5.43 | 5.3 | 42.1 | 221.05 | 0,1 | 0.95 | 0.33 | 0,83 | 166.83 | 1220.4 | 135.18 | 0,85 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **20.64** | **26.09** | **91.55** | **667.16** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп крестьянский на курином бульоне | 18 | 201 | 300 | 3.63 | 2.43 | 19.8 | 115.59 | 0.15 | 10.62 | | 1.32 | 57.3 | 103.65 | 44.85 | 1,38 |
| | Бефстроганов | 79 | 73 | 100 | 16.73 | 15.78 | 4.25 | 225.94 | 0.04 | 0.48 | 0.03 | 2.88 | 38.44 | 150.7 | 25.17 | 2.26 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Кисель из сока фруктового | 122 | 874 | 200 | 0.4 | | 17.7 | 70.8 | 0.6 | 12.0 | 0.5 | 6.5 | 18.0 | | 2.0 | 1.2 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **32.35** | **26.02** | **114.13** | **824.15** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 3.75 | 5.9 | 37.2 | 218.0 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **9.35** | **12.3** | **45.4** | **330.8** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Зразы куриные с овощами и сыром | 59 | 117 | 100 | 16.87 | 15.97 | 6.03 | 227.13 | 0.06 | 0.22 | 0.1 | 2.36 | 67.69 | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
| | Рагу овощное | 37 | 33 | 200 | 4.4 | 6.78 | 26.78 | 185.5 | 0,12 | 11.2 | 0,08 | 0,3 | 128.48 | | 50.38 | 1.42 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **27.29** | **26.45** | **97.03** | **726.07** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты свежие | 120 | 161 | 200 | 0.82 | | 42.0 | 96.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| **Итого:** | | | | | **1.78** | | **82.16** | **184.66** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **91.42** | **90.86** | **391.11** | **2718.64** | | | | | | | | |

# День 7

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша манная молочная | 31 | 94 | 200 | 4.34 | 4.24 | 33.68 | 176.84 | 0,08 | 0.76 | 0.26 | 0,66 | 133.46 | 176.32 | 108.14 | 0,68 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **19.55** | **25.03** | **83.13** | **622.95** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп крестьянский на курином бульоне | 18 | 201 | 250 | 3.03 | 2.03 | 16.5 | 96.33 | 0.13 | 8.85 | | 1.1 | 47.75 | 86.38 | 37.38 | 1.15 |
| | Бефстроганов | 79 | 73 | 100 | 16.73 | 15.78 | 4.25 | 225.94 | 0.04 | 0.48 | 0.03 | 2.88 | 38.44 | 150.7 | 25.17 | 2.26 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Кисель из сока фруктового | 122 | 874 | 200 | 0.4 | | 17.7 | 70.8 | 0.6 | 12.0 | 0.5 | 6.5 | 18.0 | | 2.0 | 1.2 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **27.32** | **21.27** | **105.68** | **726.87** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 3.75 | 5.9 | 37.2 | 218.0 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **9.35** | **12.3** | **45.4** | **330.8** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Зразы куриные с овощами и сыром | 59 | 117 | 100 | 16.87 | 15.97 | 6.03 | 227.13 | 0.06 | 0.22 | 0.1 | 2.36 | 67.69 | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
| | Рагу овощное | 37 | 33 | 200 | 4.4 | 6.78 | 26.78 | 185.5 | 0,12 | 11.2 | 0,08 | 0,3 | 128.48 | | 50.38 | 1.42 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **27.29** | **26.45** | **97.03** | **726.07** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты свежие | 120 | 161 | 200 | 0.82 | | 42.0 | 96.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| **Итого:** | | | | | **1.78** | | **82.16** | **184.66** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **91.07** | **83.29** | **367.24** | **2577.15** | | | | | | | | |

# День 8

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша из овсяных хлопьев молочная | 41 | 108 | 250 | 8.33 | 13.75 | 28.3 | 270.55 | 0.13 | 1.13 | 0.33 | 33.6 | 225.68 | 213.3 | 62.53 | 1.43 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | 0.04 | 0,9 | 0.04 | 0.16 | 184.92 | 136.5 | 21.7 | 0,14 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 4 | 57 | 50/10/10 | 6.51 | 12.27 | 26.69 | 243.19 | 0.16 | 0.37 | 0.13 | 1.25 | 286.67 | 128.22 | 17.31 | 1.23 |
| **Итого:** | | | | | **19.42** | **31.06** | **76.95** | **665.26** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Суп с мясными фрикадельками | 21 | 209 | 300 | 17.85 | 14.19 | 15.66 | 175.89 | 0.15 | 10.08 | 0.09 | 1.89 | 72.3 | 235.43 | 47.55 | 3.6 |
| | Рыба, запеченная в молочном соусе | 53 | 138 | 100 | 12.47 | 6.79 | 4.98 | 132.53 | 0.08 | 3.37 | 0.03 | 0.85 | 49.58 | 137.82 | 36.54 | 0.64 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **44.04** | **30.62** | **105.01** | **786.6** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 15.12 | 380.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.37** | **8.67** | **57.12** | **474.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Биточки мясные | 58 | 6 | 100 | 25.23 | 0.59 | 6.47 | 132.11 | 0.02 | | 0.01 | | 40.2 | | 21.49 | 0.27 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **39.05** | **12.49** | **112.4** | **717.27** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты свежие | 120 | 161 | 200 | 0.82 | | 42.0 | 96.0 | | | | | | | | |
| **Итого:** | | | | | **0.82** | | **42.0** | **96.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **103.33** | **82.84** | **393.48** | **2739.33** | | | | | | | | |

# День 8

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша из овсяных хлопьев молочная | 41 | 108 | 200 | 6.66 | 11.0 | 22.64 | 216.44 | 0.1 | 0.9 | 0.26 | 0.34 | 190.82 | 201.2 | 46.26 | 0.9 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | 0.04 | 0,9 | 0.04 | 0.16 | 184.92 | 136.5 | 21.7 | 0,14 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 4 | 57 | 50/10/10 | 6.51 | 12.27 | 26.69 | 243.19 | 0.16 | 0.37 | 0.13 | 1.25 | 286.67 | 128.22 | 17.31 | 1.23 |
| **Итого:** | | | | | **17.75** | **28.31** | **71.29** | **611.15** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Суп с мясными фрикадельками | 21 | 209 | 250 | 14.88 | 11.83 | 13.05 | 146.58 | 0.13 | 8.4 | 0.075 | 1.58 | 60.25 | 196.2 | 39.63 | 3.0 |
| | Рыба, запеченная в молочном соусе | 53 | 138 | 100 | 12.47 | 6.79 | 4.98 | 132.53 | 0.08 | 3.37 | 0.03 | 0.85 | 49.58 | 137.82 | 36.54 | 0.64 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **41.07** | **28.26** | **102.4** | **757.29** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 15.12 | 380.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.37** | **8.67** | **57.12** | **474.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Биточки мясные | 58 | 6 | 100 | 25.23 | 0.59 | 6.47 | 132.11 | 0.02 | | 0.01 | | 40.2 | | 21.49 | 0.27 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **39.05** | **12.49** | **112.4** | **717.27** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты свежие | 120 | 161 | 200 | 0.82 | | 42.0 | 96.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| **Итого:** | | | | | **0.82** | | **42.0** | **96.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **102.06** | **77.73** | **385.21** | **2655.91** | | | | | | | | |

# День 9

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша гречневая молочная | 28 | 13 | 250 | 8.73 | 13.03 | 31.25 | 277.13 | 0.13 | 1.13 | 0.33 | 1.18 | 230.6 | 244.08 | 75.53 | 1.88 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с повидлом | 6 | 16 | 50/30 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 0.3 | | 0.03 | 1.16 | 190.0 | 180.17 | 84 | 2.8 |
| **Итого:** | | | | | **16.79** | **25.41** | **62.69** | **548.34** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп с клецками на курином бульоне | 22 | 64 | 300 | 5.22 | 0.81 | 21.78 | 155.22 | 0.18 | 6.36 | 0.03 | 2.31 | 35.37 | 414.2 | 33.87 | 0.87 |
| | Жаркое по-домашнему с мясом | 62 | 590 | 250 | 20.65 | 18.73 | 31.73 | 378.03 | 0.18 | 5.13 | 0.05 | 5.0 | 9.85 | 253.03 | 61.08 | 3.8 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **43.03** | **29.73** | **171.74** | **1163.34** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| | Сэндвич с сыром (горячий бутерброд) | 7 | 25 | 50/20 | 13.48 | 24.46 | 21.5 | 267.0 | 0,17 | 43.2 | | 1.38 | 70.94 | 180.17 | 6.4 | 2.46 |
| **Итого:** | | | | | **14.44** | **24.46** | **61.66** | **355.66** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Шницель куриный | 71 | 131 | 100 | 14.69 | 6.61 | 5.4 | 133.79 | 0.06 | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69 | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.03 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.39** | **16.54** | **128.0** | **757.67** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | | | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **104.3** | **110.11** | **445.24** | **3051.88** | | | | | | | | |

# День 9

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша гречневая молочная | 28 | 13 | 200 | 6.98 | 10.42 | 25.0 | 221.7 | 0.1 | 0.9 | 0.26 | 0.94 | 184.48 | 213.3 | 60.42 | 1.5 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с повидлом | 6 | 16 | 50/30 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 0.3 | | 0.03 | 1.16 | 190.0 | 180.17 | 84 | 2.8 |
| **Итого:** | | | | | **15.14** | **23.16** | **57.53** | **500.86** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 1.1 | 0,2 | 5.0 | 23.0 | 0.06 | 25.0 | | 0.5 | 14 | 26 | 20 | 0.9 |
| | Суп с клецками на курином бульоне | 22 | 64 | 250 | 4.35 | 0.68 | 18.15 | 129.35 | 0.15 | 5.3 | 0.03 | 1.93 | 29.45 | 345.2 | 28.23 | 0.73 |
| | Жаркое по-домашнему с мясом | 62 | 590 | 200 | 16.52 | 14.98 | 25.38 | 302.42 | 0.14 | 7.88 | 0.04 | 4.0 | 34.98 | 202.42 | 48.86 | 3.04 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **42.16** | **29.6** | **167.81** | **1137.47** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| | Сэндвич с сыром (горячий бутерброд) | 7 | 25 | 50/20 | 13.48 | 24.46 | 21.5 | 267.0 | 0,17 | 43.2 | | 1.38 | 70.94 | 180.17 | 6.4 | 2.46 |
| **Итого:** | | | | | **14.44** | **24.46** | **61.66** | **355.66** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Шницель куриный | 71 | 131 | 100 | 14.69 | 6.61 | 5.4 | 133.79 | 0.06 | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69 | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.03 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.39** | **16.54** | **128.0** | **757.67** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | | | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **101.74** | **106.06** | **436.15** | **2751.66** | | | | | | | | |

# День 10

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 47 | 469 | 250 | 15.85 | 18.15 | 20.58 | 309.05 | 0.1 | 3.18 | 0.53 | 0.4 | 210.3 | 433.75 | 41.0 | 1.43 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с сыром | 5 | 56 | 50/20 | 6.45 | 4.02 | 26.6 | 168.34 | 0.09 | 0.28 | 0.02 | | 14.04 | | 22.0 | 0.92 |
| **Итого:** | | | | | **26.88** | **27.21** | **69.14** | **628.91** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Борщ из со сметаной на курином бульоне | 11 | 143 | 300 | 4.62 | 8.61 | 8.13 | 128.49 | 0.09 | 14.97 | 0.03 | 1.32 | 88.71 | 190.83 | 37.17 | 1.32 |
| | Тефтели мясные с томатным соусом | 68 | 31 | 100 | 12.64 | 9.49 | 6.47 | 161.85 | 0,09 | 1,29 | 63,72 | | 45,25 | 158,78 | 34,38 | 1,42 |
| | Картофель отварной с зеленью запеченный с маслом | 39 | 159 | 200 | 4.08 | 6.58 | 46.62 | 262.01 | 0.22 | 6.86 | 0.04 | 2.4 | 19.56 | 34.34 | 43.52 | 1.9 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **29.19** | **26.34** | **160.62** | **945.11** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 3.75 | 5.9 | 37.2 | 318.0 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **9.35** | **12.3** | **45.4** | **430.8** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Курица запеченная с овощами и сыром | 77 | 119 | 100 | 11.64 | 4.46 | 11.03 | 130.82 | 0.03 | 0.62 | 0.04 | 2.23 | 61.62 | 261.26 | 28.06 | 0.59 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.56** | **16.41** | **118.11** | **720.48** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты свежие | 120 | 161 | 200 | 0.82 | | 42.0 | 96.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| **Итого:** | | | | | **0.82** | | **42.0** | **96.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **91.8** | **82.26** | **389.87** | **2821.3** | | | | | | | | |

# День 10

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 47 | 469 | 200 | 12.68 | 14.52 | 16.46 | 247.24 | 0.08 | 2.54 | 0.42 | 0.32 | 168.24 | 347.0 | 32.8 | 1.14 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с сыром | 5 | 56 | 50/20 | 6.45 | 4.02 | 26.6 | 168.34 | 0.09 | 0.28 | 0.02 | | 14.04 | | 22.0 | 0.92 |
| **Итого:** | | | | | **23.71** | **23.58** | **65.02** | **567.1** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Борщ со сметаной на курином бульоне | 11 | 143 | 250 | 3.85 | 7.18 | 6.78 | 107.08 | 0.08 | 12.48 | 0.03 | 1.1 | 73.93 | 159.03 | 30.98 | 1.1 |
| | Тефтели мясные с томатным соусом | 68 | 31 | 100 | 12.64 | 9.49 | 6.47 | 161.85 | 0,09 | 1,29 | 63,72 | | 45,25 | 158,78 | 34,38 | 1,42 |
| | Картофель отварной с зеленью запеченный с маслом | 39 | 159 | 200 | 4.08 | 6.58 | 46.62 | 262.01 | 0.22 | 6.86 | 0.04 | 2.4 | 19.56 | 34.34 | 43.52 | 1.9 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **29.3** | **25.49** | **159.72** | **909.62** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 3.75 | 5.9 | 37.2 | 318.0 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **9.35** | **12.3** | **45.4** | **430.8** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Курица запеченная с овощами и сыром | 77 | 119 | 100 | 11.64 | 4.46 | 11.03 | 130.82 | 0.03 | 0.62 | 0.04 | 2.23 | 61.62 | 261.26 | 28.06 | 0.59 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.56** | **16.41** | **118.11** | **720.48** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты свежие | 120 | 161 | 200 | 0.82 | | 42.0 | 96.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| **Итого:** | | | | | **0.82** | | **42.0** | **96.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **77.29** | **72.65** | **394.95** | **2553.18** | | | | | | | | |

# День 11

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Вермишель молочная | 26 | 150 | 250 | 8.25 | 11.25 | 25.8 | 237.4 | 0.05 | 1.13 | 0.33 | 0.4 | 132.5 | 150.98 | 29.08 | 0.58 |
| | Яйцо вареное | 42 | 37 | 40 | 5.1 | 4.8 | 0.4 | 65.6 | 0.03 | | 0.14 | | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
| | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 141 | 423 | 200 | 1.4 | 1.4 | 12.5 | 66.0 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.97 | 17.84 | 26.78 | 283.52 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **18.72** | **35.29** | **65.48** | **652.52** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 26.0 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп сырный на курином бульоне | 19 | 212 | 300 | 7.65 | 22.58 | 25.35 | 129.36 | 0,24 | 21.51 | | 1.95 | 49.65 | 458.91 | 51.63 | 1,32 |
| | Котлета «Здоровье» | 142 | 163 | 100 | 13.7 | 11.9 | 7.9 | 196.0 | 0.06 | 0.37 | 0.1 | 2.36 | 37.11 | 128.55 | 27.92 | 1.33 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 187.0 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **35.17** | **44.17** | **118.77** | **866.78** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 3.75 | 5.9 | 37.2 | 318.0 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **9.35** | **12.3** | **45.4** | **430.8** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Птица тушеная с овощами в сметано-томатном соусе | 74 | 171 | 100 | 17.65 | 14.58 | 4.7 | 221.0 | 0,05 | 0.02 | 3.36 | 0,5 | 54.5 | 132.9 | 20.3 | 1.62 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **28.35** | **24.51** | **127.3** | **844.88** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **1.41** | | **63.0** | **140.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **93.0** | **96.27** | **419.95** | **2934.98** | | | | | | | | |

# День 11

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Вермишель молочная | 26 | 150 | 200 | 6.6 | 9.0 | 20.64 | 189.92 | 0.04 | 0.9 | 0.26 | 0.32 | 106.0 | 120.78 | 23.26 | 0.46 |
| | Яйцо вареное | 42 | 37 | 40 | 5.1 | 4.8 | 0.4 | 65.6 | 0.03 | | 0.14 | | 22 | 76.8 | 4.8 | 1 |
| | Кофейный напиток на молоке сгущенном | 141 | 423 | 200 | 1.4 | 1.4 | 12.5 | 66.0 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.97 | 17.84 | 26.78 | 283.52 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **17.07** | **33.04** | **60.32** | **605.04** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 26.0 | 0.02 | 25.0 | | | 41.6 | 30.6 | 14.2 | 0.58 |
| | Суп сырный на курином бульоне | 19 | 212 | 250 | 6.38 | 18.82 | 21.13 | 107.8 | 0,2 | 17.93 | | 1.63 | 41.38 | 382.43 | 43.03 | 1.1 |
| | Котлета «Здоровье» | 142 | 163 | 100 | 13.7 | 11.9 | 7.9 | 196.0 | 0.06 | 0.37 | 0.1 | 2.36 | 37.11 | 128.55 | 27.92 | 1.33 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 187.0 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.9** | **40.41** | **114.55** | **845.22** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 3.75 | 5.9 | 37.2 | 318.0 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **9.35** | **12.3** | **45.4** | **430.8** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Птица тушеная с овощами в сметано-томатном соусе | 74 | 171 | 100 | 17.65 | 14.58 | 4.7 | 221.0 | 0,05 | 0.02 | 3.36 | 0,5 | 54.5 | 132.9 | 20.3 | 1.62 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **28.35** | **24.51** | **127.3** | **844.88** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **1.41** | | **63.0** | **140.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **90.08** | **93.59** | **410.57** | **2865.94** | | | | | | | | |

# День 12

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша «Дружба» молочная | 30 | 135 | 250 | 7.9 | 7.63 | 32.93 | 276.93 | 0.1 | 1.13 | 0.33 | 0.55 | 229.98 | 217.73 | 42.48 | 0.68 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 4 | 57 | 50/10/10 | 6.51 | 12.27 | 26.69 | 243.19 | 0.04 | 0.9 | 59 | 0.47 | 184.92 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **20.61** | **26.3** | **81.98** | **691.96** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп с рисом и томатом на курином бульоне (Харчо) | 23 | 204 | 300 | 2.7 | 2.85 | 17.4 | 104.76 | 0.09 | 0.36 | | 2.61 | 24.21 | 458.91 | 51.63 | 1.29 |
| | Биточки мясные | 58 | 6 | 100 | 11.44 | 12.42 | 8.11 | 189.98 | 0.06 | 0.22 | 0.1 | 2.36 | 67.69 | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
| | Рагу овощное | 37 | 33 | 200 | 4.4 | 6.78 | 56.78 | 285.5 | 0,12 | 11.2 | 0,08 | 0,3 | 128.48 | | 50.38 | 1.42 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **29.67** | **25.73** | **175.62** | **926.28** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 15.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.37** | **8.67** | **57.12** | **294.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Печень по-строгановски | 76 | 582 | 100 | 12.13 | 17.4 | 9.68 | 117.99 | 0.12 | 0.33 | 7.03 | 4.93 | 28.43 | 213.54 | 19.25 | 5.16 |
| | Гречка отварная | 35 | 112 | 200 | 11.4 | 9.64 | 74.6 | 430.76 | 0.28 | | 0.04 | 3.28 | 18.98 | 270.1 | 180.36 | 6.06 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **29.65** | **30.79** | **149.68** | **866.69** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | | | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **86.65** | **85.38** | **379.33** | **2773.33** | | | | | | | | |

**День 12**
**День 13**
**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша «Дружба» молочная | 30 | 135 | 200 | 6.32 | 6.1 | 26.34 | 221.54 | 0.08 | 0.9 | 0.26 | 0.44 | 183.98 | 174.18 | 32.78 | 0.54 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 4 | 57 | 50/10/10 | 6.51 | 12.27 | 26.69 | 243.19 | 0.04 | 0.9 | 59 | 0.47 | 184.92 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **19.03** | **24.77** | **75.39** | **636.57** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп с рисом и томатом на курином бульоне (Харчо) | 23 | 204 | 250 | 2.25 | 2.38 | 14,5 | 87.3 | 0.08 | 0.3 | | 2.18 | 20.18 | 382.43 | 43.03 | 0.23 |
| | Биточки мясные | 58 | 6 | 100 | 11.44 | 12.42 | 8.11 | 189.98 | 0.06 | 0.22 | 0.1 | 2.36 | 67.69 | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
| | Рагу овощное | 37 | 33 | 200 | 4.4 | 6.78 | 56.78 | 285.5 | 0,12 | 11.2 | 0,08 | 0,3 | 128.48 | | 50.38 | 1.42 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **29.22** | **25.26** | **172.72** | **908.82** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 15.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.37** | **8.67** | **57.12** | **294.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Печень по-строгановски | 76 | 582 | 100 | 12.13 | 17.4 | 9.68 | 117.99 | 0.12 | 0.33 | 7.03 | 4.93 | 28.43 | 213.54 | 19.25 | 5.16 |
| | Гречка отварная | 35 | 112 | 200 | 11.4 | 9.64 | 74.6 | 430.76 | 0.28 | | 0.04 | 3.28 | 18.98 | 270.1 | 180.36 | 6.06 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **29.65** | **30.79** | **149.68** | **866.69** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | | | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **81.45** | **79.75** | **365.72** | **2568.67** | | | | | | | | |

| Возраст: 12лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Яичное суфле с зеленым горошком | 44 | 183 | 250 | 15.85 | 18.15 | 20.58 | 309.05 | 0,1 | 3.18 | 0.53 | 0.4 | 210.3 | 433.75 | 41.0 | 1.43 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **24,34** | **32.78** | **69.5** | **669.24** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 24 | 204 | 300 | 5.07 | 2.85 | 18.36 | 119.37 | 0.15 | 10.95 | | 1.77 | 69.6 | 22.29 | 43.5 | 1.32 |
| | Субпродукты тушеные с овощами в сметанном соусе | 66 | 593 | 100 | 24.72 | 17.89 | 16.76 | 368.2 | 0.17 | 0.05 | 5.28 | 2.34 | 44.36 | 234.69 | 56.01 | 2.32 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **43.61** | **30.43** | **120.64** | **970.25** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 15.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| **Итого:** | | | | | **3.33** | **8.67** | **55.28** | **288.68** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Плов с курицей | 73 | 204 | 250 | 18.5 | 20.75 | 46.0 | 435.0 | 0.075 | 6.55 | 0.1 | 5.58 | 154.05 | 653.15 | 71.65 | 1.48 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **24.62** | **24.5** | **111.4** | **752.94** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты свежие | 120 | 161 | 200 | 0.82 | | 42.0 | 96.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **6.42** | **6.4** | **50.2** | **208.8** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **102.32** | **102.78** | **407.02** | **2889.91** | | | | | | | | |

# День 13

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Яичное суфле с зеленым горошком | 44 | 183 | 200 | 12.68 | 14.52 | 16.46 | 247.24 | 0.08 | 2.54 | 0.42 | 0.32 | 168.24 | 347.0 | 32.8 | 1.14 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **21.17** | **29.15** | **65.11** | **607.43** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 24 | 204 | 250 | 4.23 | 2.38 | 15.3 | 99.48 | 0.13 | 9.13 | | 1.48 | 58.0 | 18.58 | 36.25 | 1.1 |
| | Субпродукты тушеные с овощами в сметанном соусе | 66 | 593 | 100 | 24.72 | 17.89 | 16.76 | 368.2 | 0.17 | 0.05 | 5.28 | 2.34 | 44.36 | 234.69 | 56.01 | 2.32 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **42.77** | **29.96** | **117.58** | **950.36** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 15.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| **Итого:** | | | | | **3.33** | **8.67** | **55.28** | **288.68** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Плов с курицей | 73 | 204 | 200 | 14.8 | 16.6 | 36.8 | 348.0 | 0.06 | 5.24 | 0.08 | 4.46 | 123.24 | 522.52 | 57.32 | 1.18 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **20.92** | **20.35** | **102.2** | **665.94** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты свежие | 120 | 161 | 200 | 0.82 | | 42.0 | 96.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **6.42** | **6.4** | **50.2** | **208.8** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **94.61** | **94.53** | **390.37** | **2721.21** | | | | | | | | |

# День 14

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Макароны отварные с тертым сыром | 143 | 333 | 250 | 14.24 | 21.3 | 45.76 | 442.39 | 0.08 | 0.98 | 0.13 | 0.95 | 367.5 | 244.08 | 30.05 | 1.73 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **24.35** | **37.29** | **94.81** | **822.9** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Щи со сметаной на курином бульоне | 20 | 5 | 300 | 2.52 | 12.01 | 11.07 | 72.45 | 0.09 | 29,6 | 0.03 | 1.8 | 77.7 | 56,9 | 32.4 | 0.93 |
| | Картофель тушеный с мясом | 61 | 126 | 250 | 31,97 | 25.7 | 21.5 | 544.29 | 0,3 | 6,1 | 12 | 4,3 | 58,8 | 341,7 | 128,3 | 4,7 |
| | Напиток цитрусовый | 119 | 45 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | 0.44 | 5.6 | 0.58 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **40.6** | **41.46** | **97.97** | **934.68** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 108 | 0.04 | 0.6 | 0.08 | | 248 | 184 | 28 | 0.2 |
| | Кондитерское изделие | 128 | | 50 | 4.4 | 1.8 | 10.8 | 133 | 0.08 | | 0.04 | 0.72 | 12.2 | 44.5 | 7.35 | 0.6 |
| **Итого:** | | | | | **10.2** | **6,8** | **19.2** | **241.0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Шницель куриный | 71 | 131 | 100 | 14.69 | 6.61 | 5.4 | 133.79 | 0.06 | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69 | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
| | Гречка отварная | 35 | 112 | 200 | 11.4 | 9.64 | 74.6 | 430.76 | 0.28 | | 0.04 | 3.28 | 18.98 | 270.1 | 180.4 | 6.06 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **32,21** | **20.0** | **145.4** | **882.49** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты свежие | 120 | 161 | 200 | 0.82 | | 42.0 | 96.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| **Итого:** | | | | | **1.78** | | **82.16** | **184.66** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **109.14** | **100.39** | **439.54** | **3065.73** | | | | | | | | |

# День 14

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Макароны отварные с тертым сыром | 143 | 333 | 200 | 11.44 | 17.0 | 36.55 | 353.33 | 0.06 | 0.78 | 0.1 | 0.76 | 294 | 195.26 | 24.04 | 1.38 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.3 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **22.77** | **29.35** | **85.6** | **733.84** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Щи со сметаной на курином бульоне | 20 | 5 | 250 | 1.68 | 11.34 | 7.38 | 60.38 | 0.06 | 19,74 | 0.02 | 1.8 | 51.8 | 56,9 | 26,4 | 0.62 |
| | Картофель тушеный с мясом | 61 | 126 | 200 | 25.58 | 20.56 | 17.2 | 435.43 | 0,24 | 4.88 | 9.6 | 3.44 | 47.04 | 273.36 | 102.6 | 3.76 |
| | Напиток цитрусовый | 119 | 45 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | 0.44 | 5.6 | 0.58 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.38** | **35.65** | **89.98** | **813.75** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 108 | 0.04 | 0.6 | 0.08 | | 248 | 184 | 28 | 0.2 |
| | Кондитерское изделие | 128 | | 50 | 4.4 | 1.8 | 10.8 | 133 | 0.08 | | 0.04 | 0.72 | 12.2 | 44.5 | 7.35 | 0.6 |
| **Итого:** | | | | | **10.2** | **6,8** | **19.2** | **241.0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Шницель куриный | 71 | 131 | 100 | 14.69 | 6.61 | 5.4 | 133.79 | 0.06 | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69 | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
| | Гречка отварная | 35 | 112 | 200 | 11.4 | 9.64 | 74.6 | 430.76 | 0.28 | | 0.04 | 3.28 | 18.98 | 270.1 | 180.4 | 6.06 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **32,21** | **20.0** | **145.4** | **882.49** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты свежие | 120 | 161 | 200 | 0.82 | | 42.0 | 96.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| **Итого:** | | | | | **1.78** | | **82.16** | **184.66** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **100.34** | **91.8** | **422.34** | **2855.74** | | | | | | | | |

# День 15

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Рисовая каша молочная | 29 | 123 | 250 | 8.0 | 8.55 | 54.63 | 327.45 | 0.1 | 4.63 | 0.33 | | 238 | | 56.63 | 0.65 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 4 | 57 | 50/10/10 | 6.51 | 12.27 | 26.69 | 243.19 | 0.16 | 0.37 | 0.13 | 1.25 | 286.67 | 128.22 | 17.31 | 1.23 |
| **Итого:** | | | | | **20.71** | **27.22** | **103.68** | **742.48** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Суп с рыбными консервами | 14 | 177 | 300 | 12.21 | 2.08 | 19.98 | 156.84 | 0,12 | 9.63 | 0.009 | 3.33 | 129.51 | 196.8 | 65.28 | 1.56 |
| | Биточки мясные | 58 | 6 | 100 | 11.44 | 12.42 | 8.11 | 189.98 | 0.06 | 0.22 | 0.1 | 2.36 | 67.69 | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **40.83** | **26.1** | **138.58** | **960.96** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 5.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **7.97** | **15.07** | **13.32** | **313.0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Куры порционные | 70 | 65 | 100 | 22.65 | 14.21 | | 216.93 | 0,12 | 1.34 | 0.07 | 4.57 | 16.9 | 143.4 | 18.3 | 1.24 |
| | Рагу овощное | 37 | 33 | 200 | 4.4 | 6.78 | 26.78 | 185.5 | 0,12 | 11.2 | 0,08 | 0,3 | 128.48 | | 50.38 | 1.42 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.07** | **24.69** | **91.03** | **715.87** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **1.41** | | **63.0** | **140.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **103.99** | **93.02** | **409.61** | **2872.31** | | | | | | | | |

# День 15

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Рисовая каша молочная | 29 | 123 | 200 | 6.4 | 6.84 | 43.85 | 261.69 | 0,2 | 0,96 | 52,2 | 0,24 | 139,4 | 196,6 | 52,2 | 1,52 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 4 | 57 | 50/10/10 | 6.51 | 12.27 | 26.69 | 243.19 | 0.04 | 0.9 | 59 | 0.47 | 184.92 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **22.59** | **28.95** | **92.9** | **722.0** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Суп с рыбными консервами | 14 | 177 | 250 | 10.18 | 2.6 | 16.65 | 130.7 | 0,1 | 0.22 | 0.008 | 2.78 | 107.93 | 164.0 | 54.4 | 1.3 |
| | Биточки мясные | 58 | 6 | 100 | 11.44 | 12.42 | 8.11 | 189.98 | 0.06 | 0.22 | 0.1 | 2.36 | 67.69 | 128.55 | 22.57 | 0.94 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **38.8** | **31.61** | **135.25** | **934.82** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 5.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **7.97** | **15.07** | **13.32** | **313.0** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Куры порционные | 70 | 65 | 100 | 22.65 | 14.21 | | 216.93 | 0,12 | 1.34 | 0.07 | 4.57 | 16.9 | 143.4 | 18.3 | 1.24 |
| | Рагу овощное | 37 | 33 | 200 | 4.4 | 6.78 | 26.78 | 185.5 | 0,12 | 11.2 | 0,08 | 0,3 | 128.48 | | 50.38 | 1.42 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.07** | **24.69** | **91.03** | **715.87** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **1.41** | | **63.0** | **140.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **103.84** | **100.32** | **394.5** | **2825.69** | | | | | | | | |

# День 16

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшенная молочная | 27 | 78 | 250 | 8.45 | 13.03 | 33.75 | 286.03 | 0,13 | 1.13 | 0.33 | 0.55 | 232.33 | 228.0 | 46.55 | 0.9 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.97 | 17.84 | 26.78 | 283.52 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **18.62** | **37.27** | **82.89** | **741.39** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 26.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 10 | 116 | 300 | 5.22 | 0.81 | 21.78 | 179.0 | 0.12 | 4.44 | | 0.4 | 35.37 | 69.9 | 33.87 | 0.87 |
| | Котлета рыбная | 56 | 516 | 100 | 14.71 | 14.29 | 19.57 | 270.0 | 0.02 | | 0.01 | 2.48 | 43.2 | 273.68 | 23.83 | 0.37 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.65** | **24.74** | **125.72** | **939.18** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 35.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| **Итого:** | | | | | **3.33** | **8.67** | **75.28** | **288.86** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Зеленый горошек | 87 | 17 | 100 | 2.95 | 0.2 | 5.47 | 36.67 | 0.1 | 10.0 | | | 20.0 | 78.14 | 20.58 | 0.68 |
| | Гуляш мясной | 65 | 90 | 100 | 13.16 | 9.42 | 2.71 | 148.26 | 0.03 | 0.36 | 0.003 | 2.33 | 19.08 | 121.07 | 18.89 | 1.78 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.91** | **19.4** | **105.28** | **790.31** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | | | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **86.16** | **104.05** | **410.32** | **2986.22** | | | | | | | | |

# День 16

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша пшенная молочная | 27 | 78 | 200 | 6.76 | 10.42 | 27.0 | 228.82 | 0.1 | 0.9 | 0.26 | 0.44 | 185.86 | 182.4 | 37.24 | 0.72 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | | 0,09 | 0.04 | | 4,54 | 7,55 | 21.7 | 0,75 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **16.87** | **26.41** | **76.05** | **609.33** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 26.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 10 | 116 | 250 | 4.35 | 0.68 | 18.15 | 149.0 | 0.1 | 3.7 | | 1.58 | 29.48 | 345.18 | 28.23 | 0.73 |
| | Котлета рыбная | 56 | 516 | 100 | 14.71 | 14.29 | 19.57 | 270.0 | 0.02 | | 0.01 | 2.48 | 43.2 | 273.68 | 23.83 | 0.37 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **31.63** | **24.61** | **122.09** | **909.18** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 35.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| **Итого:** | | | | | **3.33** | **8.67** | **75.28** | **288.86** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Зеленый горошек | 87 | 17 | 100 | 2.95 | 0.2 | 5.47 | 36.67 | 0.1 | 10.0 | | | 20.0 | 78.14 | 20.58 | 0.68 |
| | Гуляш мясной | 65 | 90 | 100 | 13.16 | 9.42 | 2.71 | 148.26 | 0.03 | 0.36 | 0.003 | 2.33 | 19.08 | 121.07 | 18.89 | 1.78 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.91** | **19.4** | **105.28** | **790.31** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | | | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **82.39** | **93.06** | **399.85** | **2824.55** | | | | | | | | |

# День 17

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 47 | 469 | 250 | 15.85 | 18.15 | 20.58 | 309.05 | 0.1 | 3.18 | 0.53 | 0.4 | 210.3 | 433.75 | 41.0 | 1.43 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с сыром | 5 | 56 | 50/20 | 6.45 | 4.02 | 26.6 | 168.34 | 0.09 | 0.28 | 0.02 | | 14.04 | | 22.0 | 0.92 |
| **Итого:** | | | | | **26.88** | **27.21** | **69.14** | **628.91** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп гороховый | 17 | 226 | 300 | 8.79 | 1.38 | 29.58 | 227.67 | 0.36 | 15.39 | 0.03 | 1.68 | 86.76 | 140.28 | 67.83 | 3.27 |
| | Плов с мясом | 72 | 144 | 250 | 26.9 | 9.73 | 17.05 | 263.83 | 0.15 | 7.25 | 0.05 | 1.0 | 36.25 | 262.68 | 55.5 | 4.1 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **45.17** | **14.56** | **116.59** | **838.42** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 20.0 | 35.12 | 376.0 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **7.97** | **26.4** | **43.32** | **488.8** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Котлета куриная, запеченная с молочным соусом | 69 | 131 | 100 | 14.69 | 6.61 | 5.4 | 133.79 | 0.06 | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69 | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **28.61** | **18.56** | **112.48** | **723.45** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| **Итого:** | | | | | **1.37** | | **61.16** | **134.66** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **110.0** | **86.73** | **402.69** | **2814.24** | | | | | | | | |

# День 17

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 47 | 469 | 200 | 12.68 | 14.52 | 16.46 | 247.24 | 0.08 | 2.54 | 0.42 | 0.32 | 168.24 | 347.0 | 32.8 | 1.14 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с сыром | 5 | 56 | 50/20 | 6.45 | 4.02 | 26.6 | 168.34 | 0.09 | 0.28 | 0.02 | | 14.04 | | 22.0 | 0.92 |
| **Итого:** | | | | | **23.71** | **23.58** | **65.02** | **567.1** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп гороховый | 17 | 226 | 250 | 7.33 | 1.15 | 24.65 | 189.73 | 0.3 | 12.83 | 0.03 | 1.4 | 72.3 | 116.9 | 56.53 | 2.73 |
| | Плов с мясом | 72 | 144 | 200 | 21.52 | 7.78 | 13.64 | 211.06 | 0.12 | 5.8 | 0.04 | 0.8 | 29.0 | 210.14 | 44.4 | 3.25 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **38.33** | **12.38** | **108.25** | **747.71** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 20.0 | 35.12 | 376.0 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **7.97** | **26.4** | **43.32** | **488.8** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Котлета куриная, запеченная с молочным соусом | 69 | 131 | 100 | 14.69 | 6.61 | 5.4 | 133.79 | 0.06 | 0.22 | 0.12 | 26.36 | 73.69 | 198.55 | 27.57 | 1.14 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **28.61** | **18.56** | **112.48** | **723.45** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| **Итого:** | | | | | **1.37** | | **61.16** | **134.66** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **99.99** | **80.92** | **390.23** | **2661.72** | | | | | | | | |

# День 18

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша «Дружба» молочная | 30 | 135 | 250 | 7.9 | 7.63 | 32.93 | 276.93 | 0.1 | 1.13 | 0.33 | 0.55 | 229.98 | 217.73 | 42.48 | 0.68 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с повидлом | 6 | 16 | 50/30 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 0.3 | | 0.03 | 1.16 | 190.0 | 180.17 | 84 | 2.8 |
| **Итого:** | | | | | **16.44** | **21.79** | **69.82** | **587.87** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Борщ из со сметаной на курином бульоне | 11 | 143 | 300 | 4.62 | 8.61 | 8.13 | 128.49 | 0.09 | 14.97 | 0.03 | 1.32 | 88.71 | 190.83 | 37.17 | 1.32 |
| | Бефстроганов | 79 | 73 | 100 | 16.73 | 15.78 | 4.25 | 225.94 | 0.04 | 0.48 | 0.03 | 2.88 | 38.44 | 150.7 | 25.17 | 2.26 |
| | Гречка отварная | 35 | 112 | 200 | 11.4 | 9.64 | 74.6 | 430.76 | 0.28 | | 0.04 | 3.28 | 18.98 | 270.1 | 180.4 | 6.06 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **42.23** | **32.68** | **156.94** | **1132.11** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 15.12 | 70.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.71** | **8.67** | **57.12** | **164.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Субпродукты тушеные с овощами в сметанном соусе | 66 | 593 | 100 | 24.72 | 17.89 | 16.76 | 368.2 | 0.17 | 0.05 | 5.28 | 2.34 | 44.36 | 234.69 | 56.01 | 2.32 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **35.18** | **27.88** | **97.72** | **821.9** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 11.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **6.01** | **6.4** | **19.2** | **158.8** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **103.57** | **99.31** | **400.8** | **2864.88** | | | | | | | | |

# День 18

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша «Дружба» молочная | 30 | 135 | 200 | 6.32 | 6.1 | 26.34 | 221.54 | 0.08 | 0.9 | 0.26 | 0.44 | 183.98 | 174.18 | 32.78 | 0.54 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с повидлом | 6 | 16 | 50/30 | 2.34 | 7.76 | 14.53 | 139.1 | 0.3 | | 0.03 | 1.16 | 190.0 | 180.17 | 84 | 2.8 |
| **Итого:** | | | | | **14.86** | **20.26** | **63.23** | **532.48** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Борщ со сметаной на курином бульоне | 11 | 143 | 250 | 3.85 | 7.18 | 6.78 | 107.08 | 0.08 | 12.48 | 0.03 | 1.1 | 73.93 | 159.03 | 30.98 | 1.1 |
| | Бефстроганов | 79 | 73 | 100 | 16.73 | 15.78 | 4.25 | 225.94 | 0.04 | 0.48 | 0.03 | 2.88 | 38.44 | 150.7 | 25.17 | 2.26 |
| | Гречка отварная | 35 | 112 | 200 | 11.4 | 9.64 | 74.6 | 430.76 | 0.28 | | 0.04 | 3.28 | 18.98 | 270.1 | 180.4 | 6.06 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **41.46** | **36.05** | **155.59** | **1110.7** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 15.12 | 70.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.71** | **8.67** | **57.12** | **164.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Субпродукты тушеные с овощами в сметанном соусе | 66 | 593 | 100 | 24.72 | 17.89 | 16.76 | 368.2 | 0.17 | 0.05 | 5.28 | 2.34 | 44.36 | 234.69 | 56.01 | 2.32 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **35.18** | **27.88** | **97.72** | **821.9** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 11.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| | Кисломолочный продукт | 118 | 26 | 200 | 5.6 | 6.4 | 8.2 | 112.8 | 0.08 | 0.14 | 0.04 | 0.28 | 240 | 190 | 28 | 0.2 |
| **Итого:** | | | | | **6.01** | **6.4** | **19.2** | **158.8** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **101.22** | **96.35** | **392.86** | **2788.08** | | | | | | | | |

# День 19

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша геркулесовая молочная | 41 | 108 | 250 | 8.33 | 13.75 | 28.3 | 270.55 | 0.13 | 1.13 | 0.33 | 33.6 | 225.68 | 213.3 | 62.53 | 1.43 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | 0.04 | 0,9 | 0.04 | 0.16 | 184.92 | 136.5 | 21.7 | 0,14 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 4 | 57 | 50/10/10 | 6.51 | 12.27 | 26.69 | 243.19 | 0.16 | 0.37 | 0.13 | 1.25 | 286.67 | 128.22 | 17.31 | 1.23 |
| **Итого:** | | | | | **19.42** | **31.06** | **76.95** | **665.26** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 0.9 | 0,15 | 3.85 | 18.5 | 0.32 | 17,9 | 0.2 | 4.54 | 36,2 | 328,4 | 59,0 | 3,7 |
| | Суп рисовый на курином бульоне | 12 | 99 | 300 | 5,4 | 5,6 | 12,6 | 130,0 | 0.06 | 9,6 | 0.25 | 1.8 | 52,4 | 56,9 | 26,4 | 1.2 |
| | Жаркое по-домашнему с курицей | 62 | 590 | 250 | 10.65 | 18.73 | 31.73 | 378.03 | 0.18 | 5.13 | 0.05 | 5.0 | 9.85 | 253.03 | 61.08 | 3.8 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **25.53** | **27.78** | **114.29** | **854.95** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| | Кондитерское изделие | | | 50 | 13.48 | 24.46 | 21.5 | 267.0 | 0,17 | 43.2 | | 1.38 | 70.94 | 180.17 | 6.4 | 2.46 |
| **Итого:** | | | | | **14.44** | **24.46** | **61.66** | **355.66** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Биточки мясные | 58 | 6 | 100 | 25.23 | 0.59 | 6.47 | 132.11 | 0.02 | | 0.01 | | 40.2 | | 21.49 | 0.27 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **39.05** | **12.49** | **112.4** | **717.27** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | | | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **103.09** | **109.76** | **386.45** | **2820.01** | | | | | | | | |

# День 19

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Каша геркулесовая молочная | 41 | 108 | 200 | 6.66 | 11.0 | 22.64 | 216.44 | 0.1 | 0.9 | 0.26 | 0.34 | 190.82 | 201.2 | 46.26 | 0.9 |
| | Кофейный напиток с молоком | 116 | 18 | 200 | 4.58 | 5.04 | 21.96 | 151.52 | 0.04 | 0,9 | 0.04 | 0.16 | 184.92 | 136.5 | 21.7 | 0,14 |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 4 | 57 | 50/10/10 | 6.51 | 12.27 | 26.69 | 243.19 | 0.16 | 0.37 | 0.13 | 1.25 | 286.67 | 128.22 | 17.31 | 1.23 |
| **Итого:** | | | | | **17.75** | **28.31** | **71.29** | **611.15** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 1.1 | 0,2 | 5.0 | 23.0 | 0.06 | 25.0 | | 0.5 | 14 | 26 | 20 | 0.9 |
| | Суп рисовый на курином бульоне | 12 | 99 | 250 | 4.5 | 4,6 | 10.5 | 108.33 | 0.06 | 9,6 | 0.25 | 1.8 | 52,4 | 56,9 | 26,4 | 1.2 |
| | Жаркое по-домашнему с мясом | 62 | 590 | 200 | 8.52 | 14.98 | 25.38 | 302.42 | 0.14 | 7.88 | 0.04 | 4.0 | 34.98 | 202.42 | 48.86 | 3.04 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **22.7** | **23.08** | **106.99** | **762.17** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 0.96 | | 40.16 | 88.66 | 0.06 | 43.2 | 0.04 | 0.28 | 24 | 31 | 8 | 0.4 |
| | Кондитерское изделие | | | 50 | 13.48 | 24.46 | 21.5 | 267.0 | 0,17 | 43.2 | | 1.38 | 70.94 | 180.17 | 6.4 | 2.46 |
| **Итого:** | | | | | **14.44** | **24.46** | **61.66** | **355.66** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 84 | 9 | 100 | 0.8 | 0,1 | 2.7 | 14.0 | 0.03 | 10.0 | | 0.2 | 23.0 | 42.0 | 14.0 | 0.6 |
| | Биточки мясные | 58 | 6 | 100 | 25.23 | 0.59 | 6.47 | 132.11 | 0.02 | | 0.01 | | 40.2 | | 21.49 | 0.27 |
| | Макароны отварные | 34 | 24 | 200 | 7.8 | 8.2 | 41.68 | 271.72 | 0,08 | | 0.06 | | 8.42 | 155,46 | 11.1 | 1.08 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **39.05** | **12.49** | **112.4** | **717.27** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Мороженое | 138 | 387 | 100 | 4.65 | 13.97 | 21.15 | 226.87 | 0.04 | 0.47 | | | 156.94 | | | 0.66 |
| **Итого:** | | | | | **4.65** | **13.97** | **21.15** | **226.87** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **101.74** | **106.06** | **369.06** | **2726.8** | | | | | | | | |

# День 20

**Возраст: 12лет и старше**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Макароны отварные с тертым сыром | 143 | 333 | 250 | 13.1 | 19.6 | 42.1 | 407.0 | 0.08 | 0.98 | 0.13 | 0.95 | 367.5 | 244.08 | 30.05 | 1.73 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **23.21** | **33.03** | **91.15** | **787.51** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 1.1 | 0,2 | 5.0 | 23.0 | 0.06 | 25.0 | | 0.5 | 14 | 26 | 20 | 0.9 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 10 | 116 | 300 | 5.22 | 0.81 | 21.78 | 115.29 | 0.12 | 4.44 | | 0.4 | 35.37 | 69.9 | 33.87 | 0.87 |
| | Гуляш мясной | 65 | 90 | 100 | 13.16 | 9.42 | 2.71 | 148.26 | 0.03 | 0.36 | 0.003 | 2.33 | 19.08 | 121.07 | 18.89 | 1.78 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **32.64** | **19.91** | **152.8** | **920.91** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 5.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.71** | **8.67** | **47.12** | **294.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 1.1 | 0,2 | 5.0 | 23.0 | 0.06 | 25.0 | | 0.5 | 14 | 26 | 20 | 0.9 |
| | Куры порционные | 70 | 65 | 100 | 22.65 | 14.21 | | 216.93 | 0,12 | 1.34 | 0.07 | 4.57 | 16.9 | 143.4 | 18.3 | 1.24 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.31** | **24.25** | **82.11** | **675.13** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| **Итого:** | | | | | **0.41** | | **21.0** | **46.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **93.28** | **85.86** | **394.18** | **2723.75** | | | | | | | | |

# День 20

**Возраст: 7-11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | № тех-й карты | № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | C | A | PP | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак:** | Макароны отварные с тертым сыром | 143 | 333 | 200 | 10.3 | 15.3 | 32.9 | 318.0 | 0.06 | 0.78 | 0.1 | 0.76 | 294 | 195.26 | 24.04 | 1.38 |
| | Какао на молоке | 112 | 2 | 200 | 6.2 | 6.4 | 22.36 | 171.84 | 0.02 | 1.08 | 0.02 | 0.06 | 100.32 | 75 | 11.66 | 0.134 |
| | Бутерброд с маслом | 3 | 6 | 50/20 | 3.91 | 9.59 | 26.69 | 208.67 | 0.02 | 1.4 | 59 | 0.47 | 168.0 | 9.45 | 16.0 | 0.14 |
| **Итого:** | | | | | **20.41** | **31.29** | **81.95** | **698.51** | | | | | | | | |
| **Обед:** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 1.1 | 0,2 | 5.0 | 23.0 | 0.06 | 25.0 | | 0.5 | 14 | 26 | 20 | 0.9 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 10 | 116 | 250 | 4.35 | 0.68 | 18.15 | 96.08 | 0.1 | 3.7 | | 1.58 | 29.48 | 345.18 | 28.23 | 0.73 |
| | Гуляш мясной | 65 | 90 | 100 | 13.16 | 9.42 | 2.71 | 148.26 | 0.03 | 0.36 | 0.003 | 2.33 | 19.08 | 121.07 | 18.89 | 1.78 |
| | Рис отварной | 36 | 105 | 200 | 4.58 | 6.18 | 57.2 | 305.94 | 0.05 | 3.7 | 0.032 | 1.02 | 17.68 | 63.6 | 13.68 | 1.16 |
| | Компот фруктовый | 113 | 9 | 200 | 3.58 | 1.76 | 17.86 | 101.6 | | 3.2 | | | 14.22 | | 0.48 | 3.08 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **31.77** | **19.78** | **149.17** | **901.7** | | | | | | | | |
| **Полдник:** | Кондитерское изделие | 125 | | 50 | 2.37 | 8.67 | 5.12 | 200.2 | 0.04 | | | | 14.5 | 44.5 | | 1.05 |
| | Сок фруктовый | 114 | 8 | 200 | 1.0 | | 42.0 | 94.0 | 0.02 | 8.0 | | 0.2 | 16.0 | | 0.4 | 10.0 |
| **Итого:** | | | | | **3.71** | **8.67** | **47.12** | **294.2** | | | | | | | | |
| **Ужин** | Овощи порционные | 83 | 8 | 100 | 1.1 | 0,2 | 5.0 | 23.0 | 0.06 | 25.0 | | 0.5 | 14 | 26 | 20 | 0.9 |
| | Куры порционные | 70 | 65 | 100 | 22.65 | 14.21 | | 216.93 | 0,12 | 1.34 | 0.07 | 4.57 | 16.9 | 143.4 | 18.3 | 1.24 |
| | Пюре картофельное | 32 | 7 | 200 | 4.34 | 6.24 | 15.56 | 135.76 | 0,19 | 24,2 | | 0,2 | 49,3 | 115,5 | 37 | 1,3 |
| | Чай с лимоном | 121 | 15 | 200 | 0.22 | 2.06 | 13.3 | 72.62 | | 4.06 | | 0.06 | 15.16 | | 0.58 | 5.6 |
| | Хлеб ржаной | 1 | 4 | 50 | 1.15 | 0.2 | 21.65 | 93.0 | 0.13 | | | | 17.5 | | 20.0 | 1.15 |
| | Хлеб пшеничный | 2 | 5 | 50 | 3.85 | 1.34 | 26.6 | 133.82 | 0.8 | | | | 13.5 | | 17.0 | 0.8 |
| **Итого:** | | | | | **33.31** | **24.25** | **82.11** | **675.13** | | | | | | | | |
| **Ужин 2:** | Фрукты | 120 | 161 | 200 | 0.41 | | 21.0 | 46.0 | 0.02 | 26.0 | | | 32 | 75.8 | 18 | 4.4 |
| **Итого:** | | | | | **0.41** | | **21.0** | **46.0** | | | | | | | | |
| **Всего за день:** | | | | | **89.61** | **83.99** | **381.35** | **2615.54** | | | | | | | | |