



«Утверждаю»:

Директор ОКОУ

«Лыковская школа-интернат»

Н.В.Сотникова

07 2023

# Примерное Четырнадцатидневное меню 12-18 лет и старше

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                                | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00  | 0.10  | 0.81  | 19.92                | 4.35   | 69.55  | 0.91   | 209          | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ                                         | 200          | 4.8              | 4.2     | 23.2         | 150.1                         | 0.05     | 0.52  | 0.03  | 0.55  | 108.79               | 15.08  | 87.60  | 0.26   | 181          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3.1              | 2.6     | 14.5         | 94.4                          | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 108.02               | 16.78  | 79.07  | 0.32   | 382          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 80           | 7.2              | 18.1    | 25.8         | 296.2                         | 0.06     | 0.10  | 0.16  | 0.37  | 139.34               | 11.59  | 108.10 | 0.68   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 550          | 22.1             | 29.7    | 76.5         | 663.2                         | 0.21     | 1.14  | 0.30  | 2.39  | 381.47               | 53.50  | 370.43 | 3.36   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 389          | 2011             |
| ВАФЛИ                                                                        | 20           | 0.6              | 0.7     | 15.5         | 70.8                          | 0.01     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 3.20                 | 2.00   | 7.20   | 0.30   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 1.5              | 0.9     | 35.1         | 154.2                         | 0.02     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 15.80                | 9.20   | 19.80  | 2.82   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ                                                               | 100          | 2.2              | 5.0     | 9.2          | 92.1                          | 0.07     | 4.64  | 1.52  | 2.95  | 43.52                | 35.71  | 61.63  | 1.13   | 54           | 2012             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                                                 | 300          | 11.8             | 11.8    | 19.8         | 238.9                         | 0.12     | 20.81 | 0.30  | 1.28  | 84.57                | 50.33  | 155.01 | 2.76   | 82           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ                                                                      | 100          | 14.7             | 22.5    | 10.9         | 305.2                         | 0.18     | 0.10  | 0.00  | 1.05  | 29.22                | 19.34  | 138.30 | 1.58   | 268          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                                                   | 180          | 8.5              | 6.2     | 38.4         | 243.3                         | 0.23     | 0.00  | 0.02  | 4.72  | 19.49                | 125.92 | 186.96 | 4.39   | 302.1        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 8.69                 | 1.89   | 0.00   | 0.00   | 402          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00  | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20  | 2.40   | К/к          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50  | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 990          | 45.0             | 47.5    | 139.2        | 1 171.6                       | 0.76     | 25.56 | 1.85  | 11.32 | 205.79               | 251.09 | 626.59 | 12.76  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 40           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50  | 0.50   | К/К          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3.0              | 2.4     | 15.4         | 96.0                          | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 108.71               | 14.98  | 78.35  | 0.21   | 379          | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 8.6          | 41.4                          | 0.03     | 8.80  | 0.01  | 0.55  | 14.08                | 7.04   | 9.68   | 1.94   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 350          | 7.1              | 4.2     | 49.7         | 268.4                         | 0.11     | 9.32  | 0.02  | 0.55  | 132.29               | 28.52  | 120.53 | 2.64   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 9            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ(ОГУРЦЫ)                                            | 100          | 0.8              | 0.1     | 1.7          | 13.0                          | 0.02     | 5.00  | 0.00  | 0.00  | 23.00                | 14.00  | 24.00  | 0.60   | 70           | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                                            | 100          | 16.2             | 5.8     | 3.8          | 133.4                         | 0.11     | 2.80  | 0.34  | 2.58  | 50.63                | 60.99  | 236.55 | 1.19   | 229          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 180          | 4.1              | 3.0     | 28.0         | 155.7                         | 0.16     | 13.60 | 0.02  | 0.21  | 56.91                | 39.50  | 110.95 | 1.59   | 312          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 10.7         | 45.5                          | 0.00     | 1.04  | 0.00  | 0.00  | 19.52                | 10.41  | 16.02  | 1.53   | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50  | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 660          | 27.3             | 10.6    | 82.6         | 539.8                         | 0.40     | 22.44 | 0.36  | 3.45  | 164.95               | 137.10 | 446.12 | 6.61   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 19           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                                                                       | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0          | 113.0                         | 0.06     | 1.40  | 0.05  | 0.00  | 240.00               | 28.00  | 190.00 | 0.00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0          | 113.0                         | 0.06     | 1.40  | 0.05  | 0.00  | 240.00               | 28.00  | 190.00 | 0.00   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 4            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |

|                |       |      |       |         |      |       |      |       |              |        |              |       |
|----------------|-------|------|-------|---------|------|-------|------|-------|--------------|--------|--------------|-------|
| Всего за день: | 108.6 | 97.8 | 392.0 | 2 910.3 | 1.55 | 61.46 | 2.58 | 17.72 | 1 140.<br>30 | 507.41 | 1 773.<br>47 | 28.20 |
|----------------|-------|------|-------|---------|------|-------|------|-------|--------------|--------|--------------|-------|

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                                                                 | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00   | 0.10  | 0.81  | 19.92                | 4.35   | 69.55  | 0.91   | 209          | 2011             |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ(ПШЕНО)                                                 | 200          | 5.0              | 4.5     | 23.0         | 153.8                         | 0.09     | 0.52   | 0.03  | 0.56  | 113.22               | 27.08  | 114.16 | 0.63   | 121          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.4         | 51.3                          | 0.00     | 0.08   | 0.00  | 0.00  | 16.78                | 9.63   | 14.83  | 1.48   | 430          | 2008             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 80           | 7.2              | 18.1    | 25.8         | 296.2                         | 0.06     | 0.10   | 0.16  | 0.37  | 139.34               | 11.59  | 108.10 | 0.68   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 550          | 19.6             | 27.4    | 74.3         | 623.7                         | 0.22     | 0.70   | 0.29  | 2.40  | 294.66               | 58.34  | 332.74 | 4.89   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 19           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 389          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                      | 20           | 1.5              | 2.0     | 14.9         | 83.4                          | 0.02     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 5.80                 | 4.00   | 18.00  | 0.42   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 2.5              | 2.2     | 34.5         | 166.8                         | 0.03     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 18.40                | 11.20  | 30.60  | 2.94   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)                                                 | 100          | 2.5              | 6.2     | 9.2          | 103.4                         | 0.07     | 69.35  | 0.33  | 2.99  | 52.11                | 23.45  | 50.47  | 1.21   | 49           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                                  | 300          | 15.9             | 13.4    | 24.3         | 286.2                         | 0.24     | 7.60   | 0.35  | 2.96  | 61.86                | 50.64  | 179.72 | 3.02   | 102          | 2011             |
| ГУЛЯШ                                                                        | 100          | 15.2             | 25.3    | 9.6          | 327.3                         | 0.19     | 2.30   | 0.03  | 2.47  | 19.32                | 23.51  | 141.11 | 1.95   | 260          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                  | 180          | 6.7              | 4.8     | 43.1         | 242.8                         | 0.08     | 0.00   | 0.02  | 1.43  | 28.25                | 12.57  | 50.43  | 1.16   | 202.1        | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                                  | 200          | 0.7              | 0.3     | 23.9         | 113.2                         | 0.01     | 80.00  | 0.16  | 0.00  | 19.17                | 4.86   | 3.06   | 0.54   | 388          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00   | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20  | 2.40   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50  | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 990          | 48.7             | 51.9    | 161.3        | 1 326.3                       | 0.75     | 159.25 | 0.90  | 11.17 | 201.00               | 132.93 | 509.48 | 10.78  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 40           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                                         | 150          | 27.9             | 14.3    | 12.7         | 296.5                         | 0.05     | 0.30   | 0.09  | 0.33  | 215.07               | 29.50  | 285.21 | 0.75   | 223          | 2011             |
| КЕФИР                                                                        | 200          | 5.8              | 5.0     | 8.0          | 106.0                         | 0.08     | 1.40   | 0.05  | 0.14  | 240.00               | 28.00  | 190.00 | 0.20   | 386          | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00  | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 450          | 34.1             | 19.7    | 30.5         | 449.5                         | 0.16     | 11.70  | 0.15  | 1.10  | 471.07               | 65.50  | 486.21 | 3.15   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 13           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)                                             | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8          | 24.0                          | 0.06     | 25.00  | 0.17  | 0.39  | 14.00                | 20.00  | 26.00  | 1.00   | 71           | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                                                               | 100          | 18.1             | 7.8     | 15.0         | 203.0                         | 0.11     | 0.64   | 0.01  | 2.80  | 64.63                | 55.96  | 250.80 | 1.05   | 239          | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ                                          | 180          | 4.3              | 5.6     | 32.3         | 198.0                         | 0.18     | 17.00  | 0.33  | 2.50  | 28.40                | 48.48  | 114.17 | 2.08   | 142          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                             | 200          | 0.2              | 0.0     | 12.7         | 51.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 6.75                 | 3.78   | 6.35   | 0.13   | 379          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50  | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 660          | 29.4             | 15.3    | 102.1        | 668.6                         | 0.47     | 42.64  | 0.51  | 6.35  | 128.68               | 140.42 | 455.93 | 5.95   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 20           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5.9              | 5.1     | 9.8          | 110.5                         | 0.05     | 1.10   | 0.03  | 0.00  | 215.22               | 23.63  | 151.92 | 0.17   | 385          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5.9              | 5.1     | 9.8          | 110.5                         | 0.05     | 1.10   | 0.03  | 0.00  | 215.22               | 23.63  | 151.92 | 0.17   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |

|                |       |       |       |         |      |        |      |       |              |        |              |       |
|----------------|-------|-------|-------|---------|------|--------|------|-------|--------------|--------|--------------|-------|
| Всего за день: | 140.2 | 121.6 | 412.5 | 3 345.5 | 1.69 | 217.00 | 1.88 | 21.01 | 1 329.<br>03 | 432.01 | 1 966.<br>88 | 27.88 |
|----------------|-------|-------|-------|---------|------|--------|------|-------|--------------|--------|--------------|-------|

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                                         | 200          | 33.6             | 17.3    | 13.6         | 350.8                         | 0.06     | 0.36   | 0.11  | 0.40  | 260.20               | 35.48  | 344.12   | 0.94   | 223          | 2011             |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                                     | 100          | 0.8              | 5.2     | 7.7          | 82.8                          | 0.03     | 2.81   | 1.05  | 2.71  | 30.43                | 21.12  | 30.44    | 1.34   | 40           | 2012             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.6         | 53.2                          | 0.00     | 1.04   | 0.00  | 0.00  | 19.55                | 10.41  | 16.02    | 1.53   | 377          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 80           | 7.2              | 18.1    | 25.8         | 296.2                         | 0.06     | 0.10   | 0.16  | 0.37  | 139.34               | 11.59  | 108.10   | 0.68   | 3            | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 580          | 42.1             | 40.6    | 59.7         | 783.0                         | 0.16     | 4.31   | 1.31  | 3.48  | 449.52               | 78.60  | 498.68   | 4.49   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60    | 2.52   | 389          | 2011             |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ                                                           | 20           | 0.3              | 1.4     | 16.4         | 79.8                          | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 3.60                 | 5.40   | 8.20     | 0.32   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 1.3              | 1.6     | 36.0         | 163.2                         | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 16.20                | 12.60  | 20.80    | 2.84   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ( ТОМАТЫ)                                            | 100          | 1.1              | 0.2     | 4.0          | 25.1                          | 0.06     | 26.13  | 0.17  | 0.41  | 14.63                | 20.90  | 27.17    | 1.05   | 71           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                     | 300          | 12.1             | 14.1    | 18.3         | 253.4                         | 0.11     | 5.83   | 0.35  | 1.75  | 44.65                | 31.65  | 134.46   | 1.73   | 103          | 2011             |
| МЯСО ТУШЕНОЕ                                                                 | 100          | 11.7             | 21.1    | 4.7          | 256.2                         | 0.15     | 2.06   | 0.32  | 2.48  | 18.25                | 22.72  | 115.64   | 1.62   | 256          | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                              | 180          | 6.6              | 16.1    | 27.0         | 282.1                         | 0.10     | 40.04  | 0.38  | 3.53  | 110.20               | 44.62  | 95.77    | 2.54   | 139          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 11.6         | 46.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 8.72                 | 1.89   | 0.00     | 0.00   | 402          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 80           | 5.3              | 0.7     | 33.9         | 163.2                         | 0.14     | 0.00   | 0.00  | 1.76  | 14.40                | 15.20  | 69.60    | 3.20   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1010         | 40.6             | 53.7    | 125.2        | 1 157.4                       | 0.62     | 74.06  | 1.23  | 9.93  | 220.35               | 143.48 | 475.15   | 10.63  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 6.1              | 5.1     | 24.0         | 168.4                         | 0.05     | 1.04   | 0.03  | 0.00  | 211.03               | 31.04  | 155.79   | 0.56   | 382          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 8.6          | 41.4                          | 0.03     | 8.80   | 0.01  | 0.55  | 14.08                | 7.04   | 9.68     | 1.94   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 350          | 10.2             | 6.9     | 58.4         | 340.8                         | 0.13     | 9.84   | 0.04  | 0.55  | 234.61               | 44.58  | 197.97   | 2.99   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 10           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)                                             | 100          | 0.8              | 0.1     | 2.5          | 14.0                          | 0.03     | 10.00  | 0.01  | 0.10  | 23.00                | 14.00  | 42.00    | 1.00   | 71           | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                       | 100          | 13.6             | 8.5     | 3.3          | 161.0                         | 0.16     | 12.18  | 4.91  | 3.66  | 16.65                | 20.22  | 203.41   | 4.56   | 255          | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                                                                 | 180          | 4.4              | 2.2     | 46.2         | 222.4                         | 0.04     | 0.00   | 0.01  | 0.33  | 22.24                | 32.56  | 87.51    | 0.60   | 304          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                             | 200          | 0.2              | 0.0     | 12.7         | 51.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 6.75                 | 3.78   | 6.35     | 0.13   | 379          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 40           | 2.6              | 0.4     | 17.0         | 81.6                          | 0.07     | 0.00   | 0.00  | 0.88  | 7.20                 | 7.60   | 34.80    | 1.60   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 670          | 25.4             | 12.6    | 107.3        | 661.4                         | 0.37     | 22.18  | 4.93  | 4.97  | 85.34                | 84.65  | 406.58   | 8.38   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 20           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ                                                              | 200          | 5.6              | 4.9     | 26.6         | 173.8                         | 0.05     | 1.04   | 0.03  | 0.00  | 209.40               | 22.85  | 150.93   | 0.16   | 361          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5.6              | 4.9     | 26.6         | 173.8                         | 0.05     | 1.04   | 0.03  | 0.00  | 209.40               | 22.85  | 150.93   | 0.16   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 6            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 125.1            | 120.4   | 413.0        | 3 279.7                       | 1.34     | 113.03 | 7.54  | 18.93 | 1 215.43             | 386.77 | 1 750.10 | 29.49  |              |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                            | 100          | 10.9             | 9.8     | 2.2          | 140.9                         | 0.05     | 0.18   | 0.21  | 1.61  | 78.53                | 12.79  | 164.91   | 1.86   | 210          | 2011             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                                                    | 180          | 9.7              | 10.2    | 34.2         | 268.7                         | 0.08     | 0.05   | 0.06  | 1.22  | 175.03               | 15.86  | 119.27   | 1.13   | 204          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 180          | 3.2              | 2.7     | 16.5         | 103.9                         | 0.03     | 0.52   | 0.02  | 0.00  | 108.30               | 18.98  | 82.61    | 0.44   | 382          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                          | 65           | 3.8              | 13.8    | 25.8         | 243.2                         | 0.06     | 0.00   | 0.11  | 0.33  | 11.30                | 6.50   | 35.35    | 0.53   | 1            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 555          | 29.7             | 36.8    | 91.4         | 817.9                         | 0.26     | 0.76   | 0.40  | 3.82  | 378.56               | 59.83  | 428.24   | 5.16   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5.9              | 5.1     | 9.8          | 110.5                         | 0.05     | 1.10   | 0.03  | 0.00  | 215.22               | 23.63  | 151.92   | 0.17   | 385          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 250          | 9.7              | 6.6     | 35.5         | 241.5                         | 0.11     | 1.10   | 0.03  | 0.00  | 224.72               | 30.13  | 184.42   | 0.67   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 7            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ( ТОМАТЫ)                                            | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8          | 24.0                          | 0.06     | 25.00  | 0.17  | 0.39  | 14.00                | 20.00  | 26.00    | 1.00   | 71           | 2011             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                                                     | 300          | 11.6             | 11.9    | 24.6         | 257.6                         | 0.11     | 6.29   | 0.27  | 1.81  | 55.60                | 38.76  | 178.17   | 1.95   | 96           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ                                                   | 100          | 15.4             | 16.4    | 11.6         | 255.2                         | 0.06     | 0.98   | 0.06  | 1.01  | 36.96                | 17.79  | 141.90   | 1.35   | 294          | 2011             |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                                               | 180          | 3.5              | 4.4     | 17.3         | 124.1                         | 0.10     | 21.88  | 0.43  | 0.46  | 54.39                | 36.44  | 76.38    | 1.76   | 143          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)                                       | 200          | 0.2              | 0.2     | 15.8         | 66.5                          | 0.01     | 1.76   | 0.00  | 0.28  | 13.52                | 4.72   | 4.36     | 0.87   | 342.1        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00   | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20    | 2.40   |              | 2008             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00  | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00    | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1040         | 36.1             | 34.0    | 108.3        | 896.8                         | 0.48     | 65.91  | 0.93  | 5.90  | 201.28               | 137.11 | 490.00   | 11.53  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 27           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)                                               | 100          | 19.3             | 9.9     | 14.4         | 228.2                         | 0.04     | 0.20   | 0.07  | 0.33  | 148.97               | 22.19  | 203.01   | 0.73   | 222          | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ                              | 200          | 1.0              | 0.2     | 38.8         | 160.2                         | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 22.25                | 8.59   | 19.53    | 2.52   | 359          | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 8.6          | 41.4                          | 0.03     | 8.80   | 0.01  | 0.55  | 14.08                | 7.04   | 9.68     | 1.94   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 400          | 20.6             | 10.5    | 61.9         | 429.8                         | 0.08     | 10.60  | 0.07  | 0.88  | 185.30               | 37.81  | 232.22   | 5.18   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 13           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)                                             | 100          | 0.8              | 0.1     | 2.5          | 14.0                          | 0.03     | 10.00  | 0.01  | 0.10  | 23.00                | 14.00  | 42.00    | 1.00   | 71           | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                                          | 230          | 17.4             | 25.8    | 29.1         | 419.5                         | 0.33     | 15.40  | 0.33  | 2.72  | 34.01                | 60.02  | 223.30   | 3.40   | 259          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.4         | 51.3                          | 0.00     | 0.08   | 0.00  | 0.00  | 17.39                | 9.76   | 14.83    | 1.48   | 376          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                          | 65           | 3.8              | 13.8    | 25.8         | 243.2                         | 0.06     | 0.00   | 0.11  | 0.33  | 11.30                | 6.50   | 35.35    | 0.53   | 1            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 625          | 24.4             | 40.0    | 82.6         | 789.2                         | 0.47     | 25.48  | 0.46  | 3.81  | 91.10                | 95.98  | 341.58   | 7.61   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                                                                       | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0          | 113.0                         | 0.06     | 1.40   | 0.05  | 0.00  | 240.00               | 28.00  | 190.00   | 0.00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0          | 113.0                         | 0.06     | 1.40   | 0.05  | 0.00  | 240.00               | 28.00  | 190.00   | 0.00   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 4            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 126.1            | 132.8   | 388.7        | 3 288.1                       | 1.46     | 105.25 | 1.94  | 14.41 | 1 320.96             | 388.87 | 1 866.46 | 30.16  |              |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                                | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00   | 0.10  | 0.81  | 19.92                | 4.35   | 69.55    | 0.91   | 209          | 2011             |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                         | 230          | 6.4              | 5.5     | 25.5         | 178.0                         | 0.06     | 0.78   | 0.03  | 0.46  | 163.94               | 20.75  | 124.64   | 0.51   | 120          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 5.8              | 4.9     | 22.0         | 156.2                         | 0.06     | 1.04   | 0.03  | 0.00  | 210.75               | 26.18  | 150.35   | 0.29   | 379          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 80           | 7.2              | 18.1    | 25.8         | 296.2                         | 0.06     | 0.10   | 0.16  | 0.37  | 139.34               | 11.59  | 108.10   | 0.68   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 580          | 26.3             | 33.2    | 86.3         | 752.8                         | 0.26     | 1.92   | 0.33  | 2.30  | 539.35               | 68.57  | 478.75   | 3.58   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                                  | 200          | 0.7              | 0.3     | 21.0         | 101.5                         | 0.01     | 80.00  | 0.16  | 0.00  | 19.12                | 4.86   | 3.06     | 0.54   | 388          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                      | 20           | 1.5              | 2.0     | 14.9         | 83.4                          | 0.02     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 5.80                 | 4.00   | 18.00    | 0.42   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 2.2              | 2.2     | 35.9         | 184.9                         | 0.03     | 80.00  | 0.17  | 0.00  | 24.92                | 8.86   | 21.06    | 0.96   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 6            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)                                             | 100          | 0.8              | 0.1     | 2.5          | 14.0                          | 0.03     | 10.00  | 0.01  | 0.10  | 23.00                | 14.00  | 42.00    | 1.00   | 71           | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                                            | 300          | 17.6             | 15.2    | 30.4         | 337.8                         | 0.23     | 24.29  | 0.30  | 2.49  | 122.67               | 72.20  | 272.46   | 3.96   | 88           | 2011             |
| ГУЛЯШ                                                                        | 100          | 14.0             | 22.5    | 9.7          | 298.0                         | 0.16     | 2.00   | 0.25  | 2.51  | 25.75                | 24.50  | 132.78   | 1.88   | 260          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                                                   | 180          | 8.5              | 6.2     | 38.4         | 243.3                         | 0.23     | 0.00   | 0.02  | 4.72  | 23.46                | 126.15 | 187.77   | 4.43   | 302.1        | 2011             |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60    | 2.52   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00   | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20    | 2.40   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 940          | 45.8             | 44.8    | 126.0        | 1 099.0                       | 0.77     | 37.89  | 0.58  | 11.13 | 218.28               | 255.45 | 699.81   | 16.20  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КЕФИР                                                                        | 200          | 5.8              | 5.0     | 8.0          | 106.0                         | 0.08     | 1.40   | 0.05  | 0.14  | 240.00               | 28.00  | 190.00   | 0.20   | 386          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00  | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00    | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 350          | 10.0             | 6.9     | 43.5         | 284.0                         | 0.17     | 11.40  | 0.06  | 0.77  | 265.50               | 42.50  | 233.50   | 2.90   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 9            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)                                             | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8          | 24.0                          | 0.06     | 25.00  | 0.17  | 0.39  | 14.00                | 20.00  | 26.00    | 1.00   | 71           | 2011             |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                                                               | 100          | 12.6             | 16.1    | 2.8          | 207.4                         | 0.03     | 3.36   | 0.02  | 4.80  | 67.66                | 33.32  | 212.87   | 1.12   | 76           | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 180          | 4.6              | 5.4     | 32.8         | 198.8                         | 0.19     | 16.13  | 0.03  | 0.31  | 55.00                | 45.57  | 124.51   | 1.88   | 312          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.6         | 53.2                          | 0.00     | 1.04   | 0.00  | 0.00  | 19.55                | 10.41  | 16.02    | 1.53   | 377          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 660          | 24.5             | 23.4    | 90.4         | 675.6                         | 0.39     | 45.53  | 0.22  | 6.16  | 171.11               | 121.50 | 438.00   | 7.24   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.6         | 94.0                          | 0.06     | 20.00  | 0.01  | 1.26  | 32.00                | 16.00  | 22.00    | 4.40   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.6         | 94.0                          | 0.06     | 20.00  | 0.01  | 1.26  | 32.00                | 16.00  | 22.00    | 4.40   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 109.6            | 111.4   | 401.7        | 3 090.3                       | 1.67     | 196.75 | 1.36  | 21.63 | 1 251.15             | 512.87 | 1 893.11 | 35.27  |              |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ                                         | 230          | 6.2              | 5.4     | 30.4         | 195.6                         | 0.06     | 0.78  | 0.03  | 0.55  | 160.31               | 20.78  | 123.60   | 0.30   | 181          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 4.5              | 3.8     | 18.7         | 128.4                         | 0.04     | 0.78  | 0.02  | 0.00  | 159.05               | 22.38  | 115.07   | 0.36   | 382          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 85           | 7.6              | 18.3    | 28.4         | 309.3                         | 0.07     | 0.10  | 0.16  | 0.37  | 140.29               | 12.24  | 111.35   | 0.73   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 545          | 20.3             | 27.8    | 90.2         | 694.4                         | 0.22     | 1.66  | 0.21  | 1.59  | 465.05               | 61.10  | 376.13   | 2.59   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                             | 200          | 0.2              | 0.0     | 15.6         | 63.0                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 6.80                 | 3.78   | 6.35     | 0.13   | 379          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 250          | 3.9              | 1.5     | 41.3         | 194.0                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 16.30                | 10.28  | 38.85    | 0.63   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 6            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                             | 100          | 1.9              | 8.9     | 7.7          | 119.0                         | 0.02     | 7.00  | 0.19  | 0.00  | 41.00                | 15.00  | 37.00    | 0.70   |              | 2008             |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                                                            | 300          | 11.2             | 11.8    | 19.5         | 233.7                         | 0.11     | 10.49 | 0.30  | 1.28  | 69.40                | 47.20  | 149.27   | 2.59   | 83           | 2011             |
| ПЛОВ                                                                         | 250          | 18.3             | 29.7    | 45.9         | 525.2                         | 0.22     | 2.36  | 0.28  | 2.91  | 23.16                | 51.92  | 217.02   | 2.44   | 265          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)                                       | 200          | 0.2              | 0.2     | 15.8         | 66.5                          | 0.01     | 1.76  | 0.00  | 0.28  | 13.52                | 4.72   | 4.36     | 0.87   | 342.1        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00  | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20    | 2.40   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 910          | 35.5             | 51.1    | 114.4        | 1 066.8                       | 0.46     | 21.61 | 0.77  | 5.79  | 157.88               | 130.24 | 459.85   | 9.00   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 33           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60    | 2.52   | 389          | 2011             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                                             | 65           | 7.4              | 6.4     | 43.2         | 260.4                         | 0.09     | 0.13  | 0.05  | 0.31  | 43.02                | 13.44  | 84.25    | 0.87   | 429          | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00    | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 365          | 8.8              | 7.0     | 72.6         | 390.8                         | 0.13     | 11.73 | 0.06  | 0.94  | 71.62                | 28.64  | 107.85   | 5.59   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 12           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                                | 100          | 1.7              | 5.1     | 7.3          | 83.2                          | 0.03     | 15.54 | 0.30  | 2.26  | 44.48                | 17.91  | 34.72    | 0.94   | 45           | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ                                            | 100          | 16.1             | 5.7     | 3.3          | 130.5                         | 0.10     | 2.56  | 0.26  | 2.55  | 52.70                | 59.47  | 233.51   | 1.16   | 229          | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                                           | 180          | 3.5              | 2.3     | 28.5         | 149.0                         | 0.16     | 14.40 | 0.01  | 0.22  | 25.24                | 38.58  | 95.07    | 1.65   | 125          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.4         | 51.3                          | 0.00     | 0.08  | 0.00  | 0.00  | 17.39                | 9.76   | 14.83    | 1.48   | 376          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                          | 65           | 3.8              | 13.8    | 25.8         | 243.2                         | 0.06     | 0.00  | 0.11  | 0.33  | 11.30                | 6.50   | 35.35    | 0.53   | 1            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 675          | 27.6             | 27.2    | 90.0         | 718.3                         | 0.40     | 32.58 | 0.69  | 6.02  | 156.51               | 137.92 | 439.58   | 6.96   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5.9              | 5.1     | 9.8          | 110.5                         | 0.05     | 1.10  | 0.03  | 0.00  | 215.22               | 23.63  | 151.92   | 0.17   | 385          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 20           | 1.5              | 0.6     | 10.3         | 52.4                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 3.80                 | 2.60   | 13.00    | 0.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 7.4              | 5.7     | 20.1         | 162.9                         | 0.08     | 1.10  | 0.03  | 0.00  | 219.02               | 26.23  | 164.92   | 0.37   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 103.5            | 120.2   | 428.6        | 3 227.3                       | 1.35     | 68.68 | 1.77  | 14.34 | 1 086.39             | 394.41 | 1 587.18 | 25.13  |              |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                                | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00   | 0.10  | 0.81  | 19.92                | 4.35   | 69.55    | 0.91   | 209          | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ                                        | 200          | 6.4              | 5.8     | 25.4         | 180.0                         | 0.10     | 0.78   | 0.03  | 0.56  | 160.81               | 32.19  | 149.82   | 0.66   | 182          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3.0              | 2.4     | 17.3         | 103.8                         | 0.03     | 0.52   | 0.02  | 0.00  | 108.75               | 14.98  | 78.35    | 0.21   | 379          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 80           | 7.2              | 18.1    | 25.8         | 296.2                         | 0.06     | 0.10   | 0.16  | 0.37  | 139.34               | 11.59  | 108.10   | 0.68   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 550          | 23.6             | 31.1    | 81.5         | 702.5                         | 0.27     | 1.40   | 0.31  | 2.40  | 434.22               | 68.81  | 431.93   | 3.64   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60    | 2.52   | 389          | 2011             |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ                                                           | 20           | 0.3              | 1.4     | 16.4         | 79.8                          | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 3.60                 | 5.40   | 8.20     | 0.32   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 1.3              | 1.6     | 36.0         | 163.2                         | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 16.20                | 12.60  | 20.80    | 2.84   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ                                            | 100          | 0.9              | 5.1     | 2.6          | 61.8                          | 0.02     | 5.76   | 0.00  | 2.13  | 24.61                | 14.36  | 29.01    | 0.67   | 21           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ                                          | 300          | 12.2             | 14.3    | 16.7         | 248.9                         | 0.13     | 5.75   | 0.28  | 2.18  | 41.35                | 46.64  | 150.99   | 2.13   | 101          | 2011             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                              | 100          | 16.4             | 22.8    | 10.5         | 314.0                         | 0.20     | 16.76  | 0.28  | 1.51  | 54.60                | 39.00  | 174.66   | 2.76   | 298          | 2012             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                                           | 180          | 3.9              | 4.8     | 31.7         | 185.7                         | 0.18     | 16.00  | 0.03  | 0.31  | 27.34                | 42.72  | 105.97   | 1.84   | 125          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                                                         | 200          | 0.5              | 0.1     | 18.6         | 80.0                          | 0.02     | 12.60  | 0.00  | 0.12  | 21.40                | 7.27   | 10.87    | 0.14   | 346          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00   | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20    | 2.40   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 990          | 41.5             | 49.0    | 131.3        | 1 143.7                       | 0.71     | 56.87  | 0.59  | 7.56  | 189.59               | 167.89 | 556.19   | 10.44  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                                                                       | 200          | 4.0              | 3.0     | 6.0          | 96.0                          | 0.06     | 1.40   | 0.05  | 0.00  | 240.00               | 28.00  | 190.00   | 0.00   |              | 2008             |
| ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ                                                               | 150          | 8.9              | 6.9     | 56.4         | 323.5                         | 0.12     | 0.00   | 0.02  | 2.30  | 31.00                | 16.31  | 87.81    | 1.20   | 402          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 350          | 12.9             | 9.9     | 62.4         | 419.5                         | 0.18     | 1.40   | 0.07  | 2.30  | 271.00               | 44.31  | 277.81   | 1.20   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 13           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                                                     | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8          | 24.0                          | 0.06     | 25.00  | 0.17  | 0.39  | 14.00                | 20.00  | 26.00    | 1.00   | 71           | 2011             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ                                                  | 100          | 16.1             | 3.8     | 3.3          | 113.1                         | 0.10     | 2.56   | 0.26  | 1.71  | 53.59                | 59.40  | 233.82   | 1.17   | 253          | 2012             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                              | 180          | 4.3              | 5.1     | 13.2         | 118.9                         | 0.06     | 38.21  | 0.11  | 2.36  | 94.71                | 36.40  | 69.80    | 2.13   | 139          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.6         | 53.2                          | 0.00     | 1.04   | 0.00  | 0.00  | 19.55                | 10.41  | 16.02    | 1.53   | 377          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                          | 65           | 3.8              | 13.8    | 25.8         | 243.2                         | 0.06     | 0.00   | 0.11  | 0.33  | 11.30                | 6.50   | 35.35    | 0.53   | 1            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 675          | 27.8             | 23.2    | 71.4         | 613.6                         | 0.34     | 66.81  | 0.65  | 5.45  | 198.55               | 138.41 | 407.08   | 7.57   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 20           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.6         | 94.0                          | 0.06     | 20.00  | 0.01  | 1.26  | 32.00                | 16.00  | 22.00    | 4.40   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.6         | 94.0                          | 0.06     | 20.00  | 0.01  | 1.26  | 32.00                | 16.00  | 22.00    | 4.40   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 4            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 107.9            | 115.6   | 402.1        | 3 136.4                       | 1.58     | 148.09 | 1.64  | 18.97 | 1 141.56             | 448.02 | 1 715.81 | 30.09  |              |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                                | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00   | 0.10  | 0.81  | 19.92                | 4.35   | 69.55    | 0.91   | 209          | 2011             |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ                                              | 230          | 6.0              | 5.7     | 17.2         | 145.2                         | 0.09     | 0.78   | 0.03  | 1.03  | 162.69               | 44.77  | 148.47   | 1.07   | 121          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.4         | 51.3                          | 0.00     | 0.08   | 0.00  | 0.00  | 17.39                | 9.76   | 14.83    | 1.48   | 376          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 100          | 8.7              | 18.7    | 36.1         | 348.6                         | 0.08     | 0.10   | 0.16  | 0.37  | 143.14               | 14.19  | 121.10   | 0.88   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 600          | 22.1             | 29.2    | 78.7         | 667.5                         | 0.24     | 0.96   | 0.29  | 2.87  | 348.55               | 78.77  | 380.05   | 5.53   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                                                                       | 200          | 4.0              | 3.0     | 6.0          | 96.0                          | 0.06     | 1.40   | 0.05  | 0.00  | 240.00               | 28.00  | 190.00   | 0.00   |              | 2008             |
| ВАФЛИ                                                                        | 20           | 0.6              | 0.7     | 15.5         | 70.8                          | 0.01     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 3.20                 | 2.00   | 7.20     | 0.30   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 4.6              | 3.7     | 21.5         | 166.8                         | 0.07     | 1.40   | 0.05  | 0.00  | 243.20               | 30.00  | 197.20   | 0.30   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 6            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)                                                 | 100          | 2.5              | 6.2     | 9.2          | 103.4                         | 0.07     | 69.35  | 0.33  | 2.99  | 52.11                | 23.45  | 50.47    | 1.21   | 49           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                                                  | 300          | 14.1             | 15.9    | 20.5         | 285.9                         | 0.21     | 5.69   | 0.27  | 4.57  | 56.08                | 43.47  | 154.17   | 2.66   | 102          | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                                          | 230          | 15.3             | 25.9    | 34.5         | 433.3                         | 0.32     | 18.30  | 0.06  | 2.73  | 30.09                | 60.06  | 213.67   | 3.33   | 259          | 2011             |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60    | 2.52   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00   | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20    | 2.40   |              | 2008             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 8.6          | 41.4                          | 0.03     | 8.80   | 0.01  | 0.55  | 14.08                | 7.04   | 9.68     | 1.94   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 990          | 37.2             | 49.0    | 117.9        | 1 069.7                       | 0.75     | 103.75 | 0.66  | 12.16 | 175.76               | 152.61 | 492.78   | 14.06  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 17.7         | 70.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 11.84                | 2.02   | 5.54     | 0.00   | 354          | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 200          | 0.7              | 0.7     | 17.2         | 82.7                          | 0.05     | 17.60  | 0.01  | 1.11  | 28.16                | 14.08  | 19.36    | 3.87   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 400          | 0.7              | 0.7     | 34.9         | 153.5                         | 0.05     | 17.60  | 0.01  | 1.11  | 40.00                | 16.10  | 24.90    | 3.87   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ(ОГУРЦЫ)                                           | 100          | 0.8              | 0.1     | 1.7          | 13.0                          | 0.02     | 5.00   | 0.00  | 0.00  | 23.00                | 14.00  | 24.00    | 0.60   | 70           | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                       | 100          | 13.6             | 8.5     | 3.3          | 161.0                         | 0.16     | 12.18  | 4.91  | 3.66  | 15.00                | 20.12  | 203.07   | 4.55   | 255          | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                                                                 | 180          | 4.4              | 2.2     | 46.2         | 222.4                         | 0.04     | 0.00   | 0.01  | 0.33  | 22.24                | 32.56  | 87.51    | 0.60   | 304          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3.3              | 2.7     | 16.5         | 104.4                         | 0.03     | 0.52   | 0.02  | 0.00  | 108.98               | 19.84  | 83.79    | 0.48   | 382          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 660          | 27.8             | 15.3    | 106.1        | 693.0                         | 0.36     | 17.70  | 4.93  | 4.65  | 184.11               | 98.72  | 456.98   | 7.92   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                                                         | 200          | 0.5              | 0.1     | 15.7         | 68.3                          | 0.02     | 12.60  | 0.00  | 0.12  | 21.34                | 7.27   | 10.87    | 0.14   | 346          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 250          | 4.2              | 1.6     | 41.4         | 199.3                         | 0.07     | 12.60  | 0.00  | 0.12  | 30.84                | 13.77  | 43.37    | 0.64   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 7            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 96.6             | 99.3    | 400.5        | 2 949.8                       | 1.54     | 154.01 | 5.95  | 20.91 | 1 022.46             | 389.95 | 1 595.28 | 32.33  |              |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                         | 230          | 6.4              | 5.5     | 25.5         | 178.0                         | 0.06     | 0.78   | 0.03  | 0.46  | 162.28               | 20.65  | 124.30   | 0.50   | 120          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3.3              | 2.7     | 16.5         | 104.4                         | 0.03     | 0.52   | 0.02  | 0.00  | 108.98               | 19.84  | 83.79    | 0.48   | 382          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 90           | 8.0              | 18.4    | 31.0         | 322.4                         | 0.07     | 0.10   | 0.16  | 0.37  | 141.24               | 12.89  | 114.60   | 0.78   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 550          | 19.6             | 26.9    | 85.7         | 666.0                         | 0.22     | 1.40   | 0.21  | 1.50  | 417.90               | 59.08  | 348.79   | 2.95   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 20           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60    | 2.52   | 389          | 2011             |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ                                                           | 20           | 0.3              | 1.4     | 16.4         | 79.8                          | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 3.60                 | 5.40   | 8.20     | 0.32   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 1.3              | 1.6     | 36.0         | 163.2                         | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 16.20                | 12.60  | 20.80    | 2.84   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                             | 100          | 1.9              | 8.9     | 7.7          | 119.0                         | 0.02     | 7.00   | 0.19  | 0.00  | 41.00                | 15.00  | 37.00    | 0.70   |              | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                                                 | 300          | 12.1             | 14.7    | 20.6         | 269.4                         | 0.12     | 23.69  | 0.30  | 2.55  | 98.14                | 53.36  | 160.47   | 2.94   | 82           | 2011             |
| ПЛОВ                                                                         | 250          | 18.3             | 33.6    | 45.9         | 560.1                         | 0.22     | 2.36   | 0.28  | 4.59  | 26.81                | 52.14  | 217.83   | 2.47   | 265          | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                                  | 200          | 0.7              | 0.3     | 21.0         | 101.5                         | 0.01     | 80.00  | 0.16  | 0.00  | 19.12                | 4.86   | 3.06     | 0.54   | 388          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00   | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20    | 2.40   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 960          | 40.7             | 59.5    | 146.3        | 1 303.4                       | 0.53     | 113.05 | 0.93  | 8.45  | 205.36               | 143.26 | 503.06   | 9.55   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 39           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5.9              | 5.1     | 9.8          | 110.5                         | 0.05     | 1.10   | 0.03  | 0.00  | 215.22               | 23.63  | 151.92   | 0.17   | 385          | 2011             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                                                             | 65           | 7.4              | 6.4     | 43.2         | 260.4                         | 0.09     | 0.13   | 0.05  | 0.31  | 43.02                | 13.44  | 84.25    | 0.87   | 429          | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00  | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00    | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 365          | 13.8             | 11.9    | 62.8         | 417.9                         | 0.17     | 11.23  | 0.09  | 0.94  | 274.24               | 45.07  | 247.17   | 3.24   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 13           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                           | 100          | 1.7              | 4.1     | 7.7          | 74.5                          | 0.03     | 4.32   | 0.00  | 2.03  | 28.59                | 18.23  | 41.96    | 1.06   | 53           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                                                               | 100          | 16.2             | 6.8     | 11.8         | 173.7                         | 0.10     | 0.65   | 0.01  | 2.35  | 71.94                | 51.24  | 230.26   | 0.99   | 234          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 180          | 4.7              | 5.5     | 33.1         | 201.4                         | 0.19     | 16.16  | 0.03  | 0.31  | 60.10                | 46.13  | 128.11   | 1.88   | 312          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.4         | 51.3                          | 0.00     | 0.08   | 0.00  | 0.00  | 17.39                | 9.76   | 14.83    | 1.48   | 376          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 660          | 28.7             | 18.2    | 103.4        | 693.0                         | 0.43     | 21.20  | 0.05  | 5.35  | 192.93               | 137.56 | 473.76   | 7.11   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.6         | 94.0                          | 0.06     | 20.00  | 0.01  | 1.26  | 32.00                | 16.00  | 22.00    | 4.40   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.6         | 94.0                          | 0.06     | 20.00  | 0.01  | 1.26  | 32.00                | 16.00  | 22.00    | 4.40   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 2            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 104.8            | 118.8   | 453.8        | 3 337.6                       | 1.42     | 168.49 | 1.29  | 17.50 | 1 138.63             | 413.56 | 1 615.58 | 30.08  |              |                  |

# 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ                                                | 230          | 5.6              | 5.4     | 26.1         | 176.4                         | 0.05     | 0.78  | 0.03  | 0.13  | 159.84               | 26.85  | 135.03   | 0.30   | 121          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3.0              | 2.4     | 17.3         | 103.8                         | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 108.75               | 14.98  | 78.35    | 0.21   | 379          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 90           | 8.0              | 18.4    | 31.0         | 322.4                         | 0.07     | 0.10  | 0.16  | 0.37  | 141.24               | 12.89  | 114.60   | 0.78   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 550          | 18.5             | 26.5    | 87.0         | 663.7                         | 0.21     | 1.40  | 0.21  | 1.17  | 415.23               | 60.42  | 354.09   | 2.48   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КЕФИР                                                                        | 200          | 5.8              | 5.0     | 8.0          | 106.0                         | 0.08     | 1.40  | 0.05  | 0.14  | 240.00               | 28.00  | 190.00   | 0.20   | 386          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 250          | 9.6              | 6.5     | 33.7         | 237.0                         | 0.14     | 1.40  | 0.05  | 0.14  | 249.50               | 34.50  | 222.50   | 0.70   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 8            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)                                             | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8          | 24.0                          | 0.06     | 25.00 | 0.17  | 0.39  | 14.00                | 20.00  | 26.00    | 1.00   | 71           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ(ПШЕНО)                                             | 300          | 10.7             | 12.9    | 18.0         | 235.8                         | 0.12     | 5.69  | 0.27  | 1.76  | 40.89                | 35.00  | 134.06   | 1.66   | 101          | 2011             |
| ГУЛЯШ                                                                        | 100          | 14.2             | 25.2    | 3.5          | 297.7                         | 0.17     | 1.78  | 0.02  | 2.44  | 13.84                | 20.77  | 130.96   | 1.78   | 260          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                                                   | 180          | 9.7              | 6.5     | 43.9         | 272.9                         | 0.26     | 0.00  | 0.02  | 5.38  | 25.25                | 143.97 | 214.32   | 5.04   | 171.1        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 11.6         | 46.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 8.32                 | 1.80   | 0.00     | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00  | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20    | 2.40   |              | 2008             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00    | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1040         | 40.1             | 45.7    | 116.1        | 1 046.3                       | 0.74     | 42.47 | 0.49  | 11.91 | 129.09               | 240.95 | 568.53   | 14.09  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 33           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)                                               | 100          | 19.3             | 9.9     | 14.4         | 228.2                         | 0.04     | 0.20  | 0.07  | 0.33  | 148.97               | 22.19  | 203.01   | 0.73   | 222          | 2011             |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60    | 2.52   | 389          | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00    | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 400          | 20.7             | 10.5    | 43.8         | 358.6                         | 0.09     | 11.80 | 0.07  | 0.96  | 177.57               | 37.39  | 226.61   | 5.45   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 11           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)                                             | 100          | 0.8              | 0.1     | 2.5          | 14.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.10  | 23.00                | 14.00  | 42.00    | 1.00   | 71           | 2011             |
| РЫБА ОТВАРНАЯ                                                                | 100          | 18.1             | 13.1    | 1.4          | 196.1                         | 0.10     | 1.05  | 0.23  | 1.72  | 56.15                | 51.52  | 269.42   | 0.91   | 226          | 2011             |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                                                               | 180          | 3.0              | 3.9     | 15.7         | 111.5                         | 0.09     | 20.25 | 0.39  | 1.14  | 53.46                | 32.47  | 72.03    | 1.58   | 143          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.6         | 53.2                          | 0.00     | 1.04  | 0.00  | 0.00  | 19.55                | 10.41  | 16.02    | 1.53   | 377          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                          | 90           | 5.7              | 14.6    | 38.7         | 308.7                         | 0.08     | 0.00  | 0.11  | 0.33  | 16.05                | 9.75   | 51.60    | 0.78   | 1            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 700          | 30.0             | 31.9    | 83.6         | 744.8                         | 0.36     | 32.34 | 0.74  | 3.95  | 173.61               | 123.85 | 477.17   | 7.01   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3.3              | 2.7     | 16.5         | 104.4                         | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 108.98               | 19.84  | 83.79    | 0.48   | 382          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 3.3              | 2.7     | 16.5         | 104.4                         | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 108.98               | 19.84  | 83.79    | 0.48   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 122.2            | 123.9   | 380.8        | 3 154.8                       | 1.56     | 89.93 | 1.58  | 18.13 | 1 253.98             | 516.94 | 1 932.70 | 30.20  |              |                  |

# 11 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                                | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00  | 0.10  | 0.81  | 19.92                | 4.35   | 69.55  | 0.91   | 209          | 2011             |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ                                                | 200          | 6.4              | 5.8     | 25.4         | 180.0                         | 0.10     | 0.78  | 0.03  | 0.56  | 166.53               | 32.82  | 150.63 | 0.69   | 121          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3.0              | 2.4     | 17.3         | 103.8                         | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 108.75               | 14.98  | 78.35  | 0.21   | 379          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 90           | 8.0              | 18.4    | 31.0         | 322.4                         | 0.07     | 0.10  | 0.16  | 0.37  | 141.24               | 12.89  | 114.60 | 0.78   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 560          | 24.3             | 31.3    | 86.6         | 728.7                         | 0.28     | 1.40  | 0.31  | 2.40  | 441.85               | 70.74  | 439.24 | 3.78   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 389          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                      | 20           | 1.5              | 2.0     | 14.9         | 83.4                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 5.80                 | 4.00   | 18.00  | 0.42   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 2.5              | 2.2     | 34.5         | 166.8                         | 0.03     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 18.40                | 11.20  | 30.60  | 2.94   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                                             | 100          | 2.2              | 5.3     | 11.5         | 103.3                         | 0.07     | 7.89  | 0.30  | 2.50  | 34.79                | 27.32  | 61.85  | 1.25   | 67           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ                                     | 300          | 12.0             | 14.1    | 18.1         | 252.1                         | 0.11     | 5.75  | 0.28  | 1.73  | 41.27                | 30.26  | 132.27 | 1.69   | 103          | 2011             |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                                                               | 100          | 12.6             | 16.1    | 2.8          | 207.4                         | 0.03     | 3.36  | 0.02  | 4.80  | 67.66                | 33.32  | 212.87 | 1.12   | 76           | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 180          | 4.6              | 5.4     | 32.8         | 198.8                         | 0.19     | 16.13 | 0.03  | 0.31  | 54.34                | 45.53  | 124.38 | 1.87   | 312          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 11.6         | 46.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 8.32                 | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00  | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20  | 2.40   |              | 2008             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1040         | 35.8             | 41.8    | 112.1        | 977.4                         | 0.53     | 43.13 | 0.64  | 11.29 | 233.17               | 157.63 | 594.56 | 10.54  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 29           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                                         | 100          | 19.7             | 9.9     | 14.7         | 230.5                         | 0.04     | 0.20  | 0.07  | 0.46  | 146.27               | 21.11  | 201.03 | 0.64   | 223          | 2011             |
| КЕФИР                                                                        | 200          | 5.8              | 5.0     | 8.0          | 106.0                         | 0.08     | 1.40  | 0.05  | 0.14  | 240.00               | 28.00  | 190.00 | 0.20   | 386          | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 400          | 25.9             | 15.3    | 32.5         | 383.5                         | 0.15     | 11.60 | 0.13  | 1.23  | 402.27               | 57.11  | 402.03 | 3.04   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 11           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)                                             | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8          | 24.0                          | 0.06     | 25.00 | 0.17  | 0.39  | 14.00                | 20.00  | 26.00  | 1.00   | 71           | 2011             |
| КОТЛЕТЫ                                                                      | 100          | 16.2             | 23.8    | 11.9         | 326.5                         | 0.19     | 0.47  | 0.03  | 1.27  | 41.64                | 22.04  | 163.66 | 1.89   | 268          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                  | 180          | 7.5              | 0.9     | 47.9         | 229.5                         | 0.09     | 0.00  | 0.00  | 1.47  | 37.88                | 14.12  | 56.97  | 1.34   | 202.1        | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.6         | 53.2                          | 0.00     | 1.04  | 0.00  | 0.00  | 19.55                | 10.41  | 16.02  | 1.53   | 377          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                          | 90           | 5.7              | 14.6    | 38.7         | 308.7                         | 0.08     | 0.00  | 0.11  | 0.33  | 16.05                | 9.75   | 51.60  | 0.78   | 1            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 700          | 32.9             | 39.7    | 127.5        | 1 003.1                       | 0.48     | 26.51 | 0.31  | 4.12  | 134.52               | 82.02  | 340.35 | 7.75   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 30           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                             | 200          | 5.9              | 5.1     | 9.8          | 110.5                         | 0.05     | 1.10  | 0.03  | 0.00  | 215.22               | 23.63  | 151.92 | 0.17   | 385          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 5.9              | 5.1     | 9.8          | 110.5                         | 0.05     | 1.10  | 0.03  | 0.00  | 215.22               | 23.63  | 151.92 | 0.17   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |        |        |              |                  |

|                |       |       |       |         |      |       |      |       |              |        |              |       |
|----------------|-------|-------|-------|---------|------|-------|------|-------|--------------|--------|--------------|-------|
| Всего за день: | 127.4 | 135.5 | 403.0 | 3 370.0 | 1.52 | 85.34 | 1.42 | 19.03 | 1 445.<br>43 | 402.33 | 1 958.<br>71 | 28.20 |
|----------------|-------|-------|-------|---------|------|-------|------|-------|--------------|--------|--------------|-------|

## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ " ДРУЖБА"                                               | 230          | 6.9              | 8.2     | 32.7         | 232.9                         | 0.09     | 0.78   | 0.05  | 0.56  | 161.16               | 35.22  | 159.95 | 0.66   | 175          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 4.4              | 3.6     | 19.6         | 130.0                         | 0.04     | 0.78   | 0.02  | 0.00  | 159.75               | 20.58  | 114.35 | 0.25   | 379          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 105          | 9.1              | 18.8    | 38.7         | 361.7                         | 0.09     | 0.10   | 0.16  | 0.37  | 144.09               | 14.84  | 124.35 | 0.93   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 565          | 22.4             | 30.9    | 103.7        | 785.7                         | 0.28     | 1.66   | 0.23  | 1.60  | 470.40               | 76.34  | 424.75 | 3.03   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 389          | 2011             |
| КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ                                                           | 20           | 0.3              | 1.4     | 16.4         | 79.8                          | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 3.60                 | 5.40   | 8.20   | 0.32   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 1.3              | 1.6     | 36.0         | 163.2                         | 0.02     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 16.20                | 12.60  | 20.80  | 2.84   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ОГУРЦЫ)                                             | 100          | 0.8              | 0.1     | 2.5          | 14.0                          | 0.03     | 10.00  | 0.01  | 0.10  | 23.00                | 14.00  | 42.00  | 1.00   | 71           | 2011             |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                                                            | 300          | 12.4             | 17.0    | 18.9         | 282.9                         | 0.12     | 10.25  | 0.31  | 2.97  | 67.15                | 46.89  | 157.41 | 2.59   | 83           | 2011             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ                                                              | 100          | 19.6             | 13.9    | 3.3          | 217.1                         | 0.12     | 2.88   | 0.26  | 1.92  | 53.16                | 58.30  | 289.25 | 1.10   | 254          | 2012             |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ                                                  | 180          | 3.6              | 4.2     | 29.1         | 169.2                         | 0.17     | 14.74  | 0.01  | 1.71  | 18.54                | 38.32  | 98.41  | 1.70   | 145          | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                                  | 200          | 0.7              | 0.3     | 21.0         | 101.5                         | 0.01     | 80.00  | 0.16  | 0.00  | 19.12                | 4.86   | 3.06   | 0.54   | 388          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00   | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20  | 2.40   |              | 2008             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00  | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1040         | 41.4             | 36.3    | 110.0        | 954.1                         | 0.58     | 127.87 | 0.76  | 8.65  | 207.77               | 181.77 | 653.32 | 11.53  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 28           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3.3              | 2.7     | 16.5         | 104.4                         | 0.03     | 0.52   | 0.02  | 0.00  | 108.98               | 19.84  | 83.79  | 0.48   | 382          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50  | 0.50   |              | 2008             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00  | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 350          | 7.4              | 4.6     | 52.0         | 282.4                         | 0.11     | 10.52  | 0.02  | 0.63  | 134.48               | 34.34  | 127.29 | 3.18   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 8            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                             | 100          | 1.9              | 8.9     | 7.7          | 119.0                         | 0.02     | 7.00   | 0.19  | 0.00  | 41.00                | 15.00  | 37.00  | 0.70   |              | 2008             |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                               | 100          | 14.2             | 20.3    | 3.3          | 253.5                         | 0.18     | 2.36   | 0.25  | 0.43  | 20.03                | 25.29  | 136.31 | 1.91   | 245          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                                                   | 180          | 9.7              | 6.5     | 43.9         | 272.9                         | 0.26     | 0.00   | 0.02  | 5.38  | 21.27                | 143.74 | 213.51 | 5.01   | 171.1        | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.6         | 53.2                          | 0.00     | 1.04   | 0.00  | 0.00  | 19.55                | 10.41  | 16.02  | 1.53   | 377          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                          | 90           | 5.7              | 14.6    | 38.7         | 308.7                         | 0.08     | 0.00   | 0.11  | 0.33  | 16.05                | 9.75   | 51.60  | 0.78   | 1            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 700          | 34.0             | 50.6    | 118.9        | 1 068.5                       | 0.59     | 10.40  | 0.58  | 6.80  | 123.31               | 209.89 | 480.54 | 11.14  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 31           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                                                                       | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0          | 113.0                         | 0.06     | 1.40   | 0.05  | 0.00  | 240.00               | 28.00  | 190.00 | 0.00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 20           | 1.5              | 0.6     | 10.3         | 52.4                          | 0.02     | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 3.80                 | 2.60   | 13.00  | 0.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 220          | 7.1              | 5.6     | 19.3         | 165.4                         | 0.08     | 1.40   | 0.05  | 0.00  | 243.80               | 30.60  | 203.00 | 0.20   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 5            |                  |         |              |                               |          |        |       |       |                      |        |        |        |              |                  |

|                |       |       |       |         |      |        |      |       |              |        |              |       |
|----------------|-------|-------|-------|---------|------|--------|------|-------|--------------|--------|--------------|-------|
| Всего за день: | 113.6 | 129.6 | 439.7 | 3 419.4 | 1.66 | 153.45 | 1.64 | 17.67 | 1 195.<br>95 | 545.53 | 1 909.<br>71 | 31.92 |
|----------------|-------|-------|-------|---------|------|--------|------|-------|--------------|--------|--------------|-------|

# 13 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                                                                 | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00  | 0.10  | 0.81  | 19.92                | 4.35   | 69.55    | 0.91   | 209          | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ                                         | 200          | 6.2              | 7.8     | 25.6         | 198.0                         | 0.06     | 0.78  | 0.05  | 0.62  | 160.09               | 20.68  | 124.06   | 0.31   | 181          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3.8              | 3.2     | 17.4         | 114.9                         | 0.03     | 0.62  | 0.02  | 0.00  | 129.38               | 22.08  | 98.19    | 0.49   | 382          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 80           | 7.2              | 18.1    | 25.8         | 296.2                         | 0.06     | 0.10  | 0.16  | 0.37  | 139.34               | 11.59  | 108.10   | 0.68   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 550          | 24.2             | 33.9    | 81.8         | 731.6                         | 0.23     | 1.51  | 0.33  | 2.46  | 454.13               | 64.40  | 426.00   | 3.58   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 19           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3.0              | 2.4     | 17.3         | 103.8                         | 0.03     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 108.75               | 14.98  | 78.35    | 0.21   | 379          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 50           | 3.8              | 1.5     | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 9.50                 | 6.50   | 32.50    | 0.50   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 250          | 6.8              | 3.9     | 43.0         | 234.8                         | 0.09     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 118.25               | 21.48  | 110.85   | 0.71   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 6            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                                              | 100          | 1.9              | 7.4     | 9.9          | 114.3                         | 0.03     | 5.44  | 0.33  | 3.47  | 36.00                | 25.54  | 47.09    | 1.36   | 54           | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                                            | 300          | 17.4             | 12.3    | 28.5         | 302.7                         | 0.22     | 23.33 | 0.30  | 1.21  | 114.26               | 68.95  | 265.05   | 3.81   | 88           | 2011             |
| ПЛОВ                                                                         | 250          | 17.6             | 28.8    | 38.8         | 485.7                         | 0.21     | 2.36  | 0.25  | 4.14  | 25.25                | 47.66  | 203.63   | 2.37   | 265          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 11.6         | 46.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 8.32                 | 1.80   | 0.00     | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00  | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20    | 2.40   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 80           | 6.0              | 2.3     | 41.1         | 209.6                         | 0.09     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 15.20                | 10.40  | 52.00    | 0.80   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 990          | 46.8             | 51.3    | 155.4        | 1 281.1                       | 0.65     | 31.13 | 0.89  | 10.14 | 209.84               | 165.75 | 619.97   | 10.74  |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 33           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                                                           | 200          | 38.3             | 27.2    | 24.3         | 502.3                         | 0.08     | 0.40  | 0.11  | 3.81  | 288.77               | 40.87  | 385.36   | 1.06   | 219          | 2011             |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60    | 2.52   | 389          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 400          | 39.2             | 27.4    | 43.9         | 585.7                         | 0.10     | 2.00  | 0.11  | 3.81  | 301.37               | 48.07  | 397.96   | 3.58   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 15           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ(ТОМАТЫ)                                             | 100          | 1.1              | 0.2     | 3.8          | 24.0                          | 0.06     | 25.00 | 0.17  | 0.39  | 14.00                | 20.00  | 26.00    | 1.00   | 71           | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ                                                               | 100          | 23.0             | 20.8    | 21.4         | 366.3                         | 0.16     | 3.85  | 0.06  | 4.94  | 84.64                | 67.61  | 330.58   | 1.64   | 239          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 180          | 4.2              | 5.3     | 29.7         | 183.8                         | 0.17     | 14.53 | 0.03  | 0.29  | 48.23                | 41.13  | 113.06   | 1.66   | 312          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.4         | 51.3                          | 0.00     | 0.08  | 0.00  | 0.00  | 17.39                | 9.76   | 14.83    | 1.48   | 376          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                          | 90           | 5.7              | 14.6    | 38.7         | 308.7                         | 0.08     | 0.00  | 0.11  | 0.33  | 16.05                | 9.75   | 51.60    | 0.78   | 1            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 700          | 36.4             | 41.1    | 118.7        | 995.3                         | 0.53     | 43.46 | 0.37  | 6.61  | 185.71               | 153.95 | 562.17   | 7.76   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 25           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.6         | 94.0                          | 0.06     | 20.00 | 0.01  | 1.26  | 32.00                | 16.00  | 22.00    | 4.40   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.6         | 94.0                          | 0.06     | 20.00 | 0.01  | 1.26  | 32.00                | 16.00  | 22.00    | 4.40   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 2            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 154.1            | 158.4   | 462.4        | 3 922.5                       | 1.65     | 98.62 | 1.72  | 24.28 | 1 301.29             | 469.65 | 2 138.95 | 30.77  |              |                  |

## 14 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |          |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|----------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ                                                     | 250          | 18.2             | 16.9    | 17.7         | 296.1                         | 0.17     | 5.79  | 0.23  | 3.95  | 62.44                | 67.42  | 290.27   | 1.60   | 87           | 2012             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 12.6         | 53.2                          | 0.00     | 1.04  | 0.00  | 0.00  | 19.55                | 10.41  | 16.02    | 1.53   | 377          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ                                                           | 80           | 7.2              | 18.1    | 25.8         | 296.2                         | 0.06     | 0.10  | 0.16  | 0.37  | 139.34               | 11.59  | 108.10   | 0.68   | 3            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 560          | 27.9             | 35.3    | 68.8         | 706.7                         | 0.29     | 6.93  | 0.39  | 4.98  | 226.73               | 95.12  | 440.49   | 5.01   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 21           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Завтрак                                                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ                                                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 12.60                | 7.20   | 12.60    | 2.52   | 389          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                      | 30           | 2.3              | 2.9     | 22.3         | 125.1                         | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 8.70                 | 6.00   | 27.00    | 0.63   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 230          | 3.2              | 3.1     | 41.9         | 208.5                         | 0.04     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 21.30                | 13.20  | 39.60    | 3.15   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 6            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                                             | 100          | 1.9              | 8.9     | 7.7          | 119.0                         | 0.02     | 7.00  | 0.19  | 0.00  | 41.00                | 15.00  | 37.00    | 0.70   |              | 2008             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                                                     | 300          | 10.5             | 11.8    | 16.3         | 218.4                         | 0.09     | 5.33  | 0.27  | 1.43  | 51.14                | 32.71  | 143.12   | 1.67   | 96           | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                                          | 230          | 17.7             | 28.7    | 31.7         | 456.8                         | 0.34     | 16.76 | 0.26  | 3.93  | 32.92                | 62.35  | 229.74   | 3.51   | 259          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 11.6         | 46.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 8.32                 | 1.80   | 0.00     | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 60           | 4.0              | 0.5     | 25.4         | 122.4                         | 0.11     | 0.00  | 0.00  | 1.32  | 10.80                | 11.40  | 52.20    | 2.40   |              | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                               | 100          | 7.5              | 2.9     | 51.4         | 262.0                         | 0.11     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 19.00                | 13.00  | 65.00    | 1.00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 990          | 41.6             | 52.8    | 144.1        | 1 225.0                       | 0.67     | 29.09 | 0.72  | 6.68  | 163.18               | 136.27 | 527.06   | 9.27   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Полдник                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| КЕФИР                                                                        | 200          | 5.8              | 5.0     | 8.0          | 106.0                         | 0.08     | 1.40  | 0.05  | 0.14  | 240.00               | 28.00  | 190.00   | 0.20   | 386          | 2011             |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                                             | 65           | 7.3              | 6.4     | 40.0         | 246.8                         | 0.08     | 0.13  | 0.05  | 0.31  | 39.42                | 11.55  | 78.44    | 0.73   | 424          | 2011             |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 16.00                | 8.00   | 11.00    | 2.20   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 365          | 13.5             | 11.8    | 57.8         | 399.8                         | 0.19     | 11.53 | 0.11  | 1.08  | 295.42               | 47.55  | 279.44   | 3.13   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 12           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Ужин                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                                | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00  | 0.10  | 0.81  | 19.92                | 4.35   | 69.55    | 0.91   | 209          | 2011             |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ                                        | 230          | 5.6              | 7.8     | 26.1         | 198.2                         | 0.05     | 0.78  | 0.05  | 0.20  | 158.13               | 26.40  | 135.49   | 0.31   | 182          | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 4.7              | 3.9     | 18.8         | 130.6                         | 0.04     | 0.78  | 0.02  | 0.00  | 159.98               | 25.44  | 119.79   | 0.52   | 382          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ                                                          | 90           | 5.7              | 14.6    | 38.7         | 308.7                         | 0.08     | 0.00  | 0.11  | 0.33  | 16.05                | 9.75   | 51.60    | 0.78   | 1            | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.66  | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 590          | 22.9             | 31.1    | 96.5         | 760.0                         | 0.25     | 1.56  | 0.29  | 1.99  | 359.48               | 71.64  | 402.53   | 3.71   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| II Ужин                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| ПЛОДЫ СВЕЖИЕ                                                                 | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.6         | 94.0                          | 0.06     | 20.00 | 0.01  | 1.26  | 32.00                | 16.00  | 22.00    | 4.40   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 200          | 0.8              | 0.8     | 19.6         | 94.0                          | 0.06     | 20.00 | 0.01  | 1.26  | 32.00                | 16.00  | 22.00    | 4.40   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 3            |                  |         |              |                               |          |       |       |       |                      |        |          |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 109.9            | 134.8   | 428.8        | 3 393.9                       | 1.50     | 70.72 | 1.53  | 15.99 | 1 098.11             | 379.77 | 1 711.13 | 28.68  |              |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |          |       |        | Минеральные вещества |          |           |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|----------|-------|--------|----------------------|----------|-----------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг    | А, мг | Е, мг  | Са, мг               | Mg, мг   | P, мг     | Fe, мг |
| Итого за весь период                                                     | 1649,8           | 1720,1  | 5807,6      | 45825,7                             | 21.49    | 1 730.81 | 33.83 | 260.51 | 16 940.68            | 6 188.10 | 25 415.09 | 418.39 |
| Среднее значение за период                                               | 117.8            | 122.9   | 414.8       | 3 273.3                             | 1.53     | 123.63   | 2.42  | 18.61  | 1 210.05             | 442.01   | 1 815.36  | 29.89  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.4             | 33.8    | 51.8        |                                     |          |          |       |        |                      |          |           |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | II Ужин |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|---------|
| 12-18 лет     | 560     | 229        | 994  | 378     | 667  | 206     |