

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ** Директор  
**Удинцев И.Н.**



\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

**Примерное 10-дневное меню для детей 9-11 классов, обучающихся в  
образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской  
направленности ГБОУ СО КШИ «ЕКК»**

**(всесезонное, 5-разовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

**МЕНЮ для детей 9-11 классов,  
обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской  
направленности**

| Номер<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|               |                                            |              | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |

1 день

Завтрак

|                           |                                   |            |             |             |             |            |              |               |
|---------------------------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|
| 8/5                       | Запеканка (сырники) из<br>творога | 200        | 33,8        | 32,5        | 19,2        | 2,0        | 26,9         | 418,5         |
| -                         | Молоко сгущенное                  | 15         | 1,1         | 1,1         | 1,3         | 0,0        | 8,3          | 47,6          |
| -                         | Батон "Золотинка"                 | 70         | 5,8         | 0,0         | 2,5         | 0,0        | 39,9         | 196,9         |
| -                         | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином   | 50         | 3,6         | 0,0         | 0,7         | 0,0        | 22,9         | 107,3         |
| -                         | Масло сливочное                   | 20         | 0,2         | 0,2         | 14,5        | 0,0        | 0,3          | 132,1         |
| 36/10                     | Какао с молоком (вариант 2)       | 200        | 4,1         | 2,9         | 3,6         | 0,9        | 15,8         | 106,7         |
| -                         | Фрукты                            | 200        | 0,8         | 0,0         | 0,8         | 0,8        | 23,2         | 97,4          |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                   | <b>755</b> | <b>49,3</b> | <b>36,7</b> | <b>42,5</b> | <b>3,7</b> | <b>137,3</b> | <b>1106,5</b> |

Обед

|                        |                                                                             |             |             |             |             |             |              |               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 27/1                   | Салат из морской капусты с<br>припущенной морковью и<br>растительным маслом | 150         | 1,7         | 0,7         | 16,2        | 8,9         | 11,5         | 193,9         |
| 16/2                   | Суп картофельный с<br>бобовыми                                              | 300         | 6,7         | 0,1         | 6,7         | 0,8         | 29,3         | 197,6         |
| -                      | Мясо кур отварное                                                           | 25          | 5,2         | 6,3         | 4,3         | 0,0         | 0,0          | 59,0          |
| 16/9                   | Биточки (котлеты) из мясо<br>кур (филе)                                     | 120         | 25,0        | 0,0         | 3,3         | 0,6         | 6,0          | 152,1         |
| 2/11                   | Соус молочный (для<br>запекания)                                            | 30          | 1,2         | 0,9         | 3,0         | 0,0         | 3,4          | 45,3          |
| 39/3                   | Каша гречневая рассыпчатая                                                  | 150         | 6,6         | 0,0         | 5,4         | 1,7         | 34,5         | 203,9         |
| 14/3                   | Капуста цветная отварная                                                    | 100         | 2,4         | 0,0         | 3,5         | 3,5         | 5,3          | 57,8          |
| 7/10                   | Компот из вишни                                                             | 200         | 0,4         | 0,0         | 0,2         | 0,0         | 14,1         | 56,5          |
| -                      | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8"                                        | 120         | 9,3         | 0,0         | 1,0         | 0,0         | 60,8         | 277,4         |
| -                      | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином                                             | 60          | 4,3         | 0,0         | 0,8         | 0,0         | 27,5         | 128,7         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                             | <b>1290</b> | <b>71,8</b> | <b>17,1</b> | <b>53,5</b> | <b>15,5</b> | <b>192,4</b> | <b>1494,9</b> |

Полдник

|                           |                                                                         |            |             |            |             |             |              |              |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 6/12                      | Мучные кондитерские<br>изделия в ассортименте<br>(ватрушка со сметаной) | 150        | 13,2        | 3,8        | 19,4        | 12,8        | 73,7         | 520,2        |
| -                         | Фрукты                                                                  | 200        | 0,8         | 0,0        | 0,8         | 0,8         | 23,2         | 97,4         |
| 27/10                     | Чай (вариант 2)                                                         | 200        | 0,4         | 0,0        | 0,1         | 0,1         | 5,2          | 21,8         |
| 4/13                      | Сыр (с обеда)                                                           | 35         | 9,2         | 9,2        | 9,3         | 0,0         | 0,0          | 122,7        |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                                                         | <b>550</b> | <b>14,4</b> | <b>3,8</b> | <b>20,3</b> | <b>13,7</b> | <b>102,1</b> | <b>639,4</b> |

Ужин

|     |                          |     |      |      |      |     |     |       |
|-----|--------------------------|-----|------|------|------|-----|-----|-------|
|     | Огурец свежий            | 100 | 0,8  | 0,0  | 0,1  | 0,1 | 3,2 | 14,6  |
| 7/7 | Рыба, запеченная с сыром | 120 | 26,7 | 26,7 | 10,9 | 1,1 | 0,0 | 205,6 |

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|               |                                            |              | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |

|     |                                      |     |     |     |     |     |      |       |
|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| 3/3 | Картофельное пюре                    | 250 | 5,5 | 0,9 | 6,8 | 0,9 | 39,2 | 237,6 |
| -   | Масло сливочное                      | 5   | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,1  | 33,0  |
| -   | Сок                                  | 200 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 20,6 | 86,5  |
| -   | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 50  | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 25,4 | 115,6 |
| -   | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином      | 40  | 2,9 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 85,8  |

**Итого за 'Ужин'** **765** **40,7** **27,6** **22,5** **2,1** **106,8** **778,7**

Второй ужин

|   |                      |     |     |     |     |     |      |       |
|---|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| - | Снежок               | 220 | 9,0 | 9,0 | 5,5 | 0,0 | 13,0 | 142,2 |
|   | Сухофрукты порционно | 60  | 1,1 | 0,0 | 0,3 | 0,4 | 30,9 | 122,4 |

**Итого за 'Второй ужин'** **280** **10,1** **9,0** **5,8** **0,4** **43,8** **264,6**

**Итого за день** **186,4** **94,2** **144,6** **35,3** **582,3** **4284,1**

2 день

Завтрак

|       |                                             |     |     |     |      |     |      |       |
|-------|---------------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|------|-------|
| 15/4  | Каша ячневая молочная с<br>маслом сливочным | 250 | 7,5 | 2,9 | 6,6  | 0,7 | 42,1 | 251,4 |
|       | Сухофрукты порционно                        | 60  | 1,3 | 0,0 | 0,4  | 0,4 | 36,3 | 144,0 |
| -     | Сыр голландский брусковой                   | 25  | 9,2 | 9,2 | 15,8 | 0,0 | 0,0  | 180,7 |
| -     | Батон "Золотинка"                           | 70  | 5,8 | 0,0 | 2,5  | 0,0 | 39,9 | 196,9 |
| -     | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином             | 50  | 3,6 | 0,0 | 0,7  | 0,0 | 22,9 | 107,3 |
| 32/10 | Кофейный напиток с<br>молоком               | 200 | 3,7 | 2,8 | 3,4  | 0,2 | 14,4 | 100,0 |
| -     | Фрукты                                      | 200 | 0,8 | 0,0 | 0,8  | 0,8 | 23,2 | 97,4  |

**Итого за 'Завтрак'** **855** **31,9** **15,0** **30,0** **2,1** **178,8** **1077,6**

Обед

|       |                                      |     |      |      |      |     |      |       |
|-------|--------------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|-------|
| 50/4  | Салат из овощной смеси               | 150 | 4,9  | 0,0  | 7,0  | 6,5 | 6,9  | 109,0 |
| 20/2  | Суп из овощей со сметаной            | 300 | 2,5  | 0,2  | 8,3  | 0,3 | 15,7 | 143,3 |
| -     | Мясо кур отварное                    | 15  | 3,1  | 3,8  | 2,6  | 0,0 | 0,0  | 35,4  |
| 9/8   | Печень по-строгановски               | 120 | 15,3 | 15,0 | 17,1 | 7,6 | 3,4  | 228,9 |
| 46/3  | Макаронные изделия<br>отварные       | 250 | 8,8  | 0,1  | 5,0  | 1,1 | 56,9 | 306,6 |
| 37/10 | Напиток из шиповника                 | 200 | 0,5  | 0,0  | 0,2  | 0,0 | 16,9 | 68,0  |
| -     | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 90  | 7,0  | 0,0  | 0,8  | 0,0 | 45,6 | 208,0 |
| -     | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином      | 50  | 3,6  | 0,0  | 0,7  | 0,0 | 22,9 | 107,3 |
|       | Пряники                              | 70  | 4,1  | 0,0  | 3,3  | 0,0 | 58,5 | 266,6 |

**Итого за 'Обед'** **1245** **49,8** **19,0** **44,7** **15,5** **226,8** **1473,0**

Полдник

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|               |                                            |              | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |

|                           |                                      |            |             |             |             |            |             |              |
|---------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| 6/6                       | Омлет с картофелем<br>(запеченный)   | 250        | 15,9        | 14,5        | 14,5        | 3,0        | 21,8        | 280,3        |
| -                         | Масло сливочное                      | 10         | 0,1         | 0,1         | 7,3         | 0,0        | 0,1         | 66,1         |
| -                         | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 20         | 1,6         | 0,0         | 0,2         | 0,0        | 10,1        | 46,2         |
| 31/10                     | Чай с молоком (вариант 3)            | 200        | 1,6         | 1,4         | 1,6         | 0,1        | 7,3         | 48,9         |
| -                         | Фрукты                               | 200        | 0,8         | 0,0         | 0,8         | 0,8        | 23,2        | 97,4         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                      | <b>680</b> | <b>20,0</b> | <b>16,0</b> | <b>24,3</b> | <b>3,8</b> | <b>62,6</b> | <b>538,8</b> |

Ужин

|                        |                                      |            |             |             |             |            |             |              |
|------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|
|                        | Огурец свежий                        | 150        | 1,1         | 0,0         | 0,1         | 0,2        | 4,8         | 21,9         |
| 1/7                    | Рыба отварная                        | 150        | 32,6        | 32,6        | 8,7         | 0,0        | 0,0         | 208,7        |
| 1/3                    | Картофель отварной                   | 240        | 4,6         | 0,1         | 5,3         | 0,9        | 38,2        | 216,8        |
| -                      | Масло сливочное                      | 5          | 0,0         | 0,0         | 3,6         | 0,0        | 0,1         | 33,0         |
| 29/10                  | Чай с лимоном                        | 200        | 0,2         | 0,0         | 0,1         | 0,1        | 9,9         | 39,6         |
| -                      | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 40         | 3,1         | 0,0         | 0,3         | 0,0        | 20,3        | 92,5         |
| -                      | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином      | 50         | 3,6         | 0,0         | 0,7         | 0,0        | 22,9        | 107,3        |
| <b>Итого за 'Ужин'</b> |                                      | <b>835</b> | <b>45,4</b> | <b>32,7</b> | <b>18,8</b> | <b>1,1</b> | <b>96,1</b> | <b>719,8</b> |

Второй ужин

|                               |                                      |            |              |             |              |             |              |               |
|-------------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| -                             | Йогурт 2,5% жирности                 | 220        | 9,0          | 9,0         | 5,5          | 0,0         | 13,0         | 142,2         |
| -                             | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 30         | 2,0          | 0,0         | 0,2          | 0,2         | 14,1         | 67,2          |
| <b>Итого за 'Второй ужин'</b> |                                      | <b>250</b> | <b>11,0</b>  | <b>9,0</b>  | <b>5,7</b>   | <b>0,2</b>  | <b>27,1</b>  | <b>209,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>          |                                      |            | <b>158,1</b> | <b>91,8</b> | <b>123,5</b> | <b>22,8</b> | <b>591,4</b> | <b>4018,6</b> |

3 день

Завтрак

|                           |                                                 |            |             |            |             |            |              |              |
|---------------------------|-------------------------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| 14/4                      | Каша пшеничная с изюмом и с<br>маслом сливочным | 250        | 9,1         | 6,1        | 10,5        | 1,0        | 38,0         | 279,0        |
| -                         | Батон "Золотинка"                               | 70         | 5,8         | 0,0        | 2,5         | 0,0        | 39,9         | 196,9        |
| -                         | Масло сладко-сливочное<br>несоленое             | 25         | 0,1         | 0,1        | 20,6        | 0,0        | 0,2          | 186,9        |
| -                         | Фрукты                                          | 200        | 0,8         | 0,0        | 0,8         | 0,8        | 23,2         | 97,4         |
| 36/10                     | Какао с молоком (вариант 2)                     | 200        | 4,1         | 2,9        | 3,6         | 0,9        | 15,8         | 106,7        |
| -                         | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином                 | 25         | 1,7         | 0,0        | 0,3         | 0,3        | 10,4         | 48,3         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                 | <b>770</b> | <b>21,6</b> | <b>9,1</b> | <b>38,2</b> | <b>3,0</b> | <b>127,6</b> | <b>915,2</b> |

Обед

|      |                    |     |      |      |     |     |      |       |
|------|--------------------|-----|------|------|-----|-----|------|-------|
| 51/1 | Сельдь             | 100 | 16,7 | 16,7 | 8,3 | 0,0 | 0,0  | 141,6 |
| 1/3  | Картофель отварной | 150 | 2,9  | 0,0  | 3,3 | 0,6 | 23,9 | 135,5 |
| 2/2  | Борщ со сметаной   | 300 | 3,2  | 0,5  | 7,8 | 0,3 | 16,8 | 145,8 |
| -    | Мясо кур отварное  | 25  | 5,2  | 6,3  | 4,3 | 0,0 | 0,0  | 59,0  |

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|               |                                            |              | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |

|                        |                                      |             |             |             |             |             |              |               |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 2/9                    | Мясо кур отварное в соусе            | 150         | 19,0        | 18,5        | 18,1        | 0,1         | 3,7          | 253,0         |
| 32/3                   | Рагу из овощей                       | 250         | 5,0         | 0,0         | 6,8         | 6,6         | 30,8         | 194,5         |
| 6/10                   | Компот из смородины                  | 200         | 0,4         | 0,0         | 0,2         | 0,0         | 12,6         | 51,0          |
| -                      | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 100         | 7,7         | 0,0         | 0,8         | 0,0         | 50,7         | 231,1         |
| -                      | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином      | 70          | 5,0         | 0,0         | 0,9         | 0,0         | 32,1         | 150,2         |
| 8/12                   | Сдоба обыкновенная                   | 120         | 10,7        | 1,9         | 7,9         | 7,3         | 67,6         | 382,1         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                      | <b>1465</b> | <b>75,8</b> | <b>43,9</b> | <b>58,4</b> | <b>14,8</b> | <b>238,1</b> | <b>1743,8</b> |

Полдник

|                           |                                      |            |             |             |             |            |              |              |
|---------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| 2/5                       | Запеканка рисовая с<br>творогом      | 250        | 16,8        | 12,9        | 13,0        | 3,3        | 60,8         | 427,3        |
| -                         | Снежок 3,2%                          | 200        | 5,0         | 0,0         | 6,4         | 0,0        | 22,0         | 161,2        |
| -                         | Фрукты                               | 200        | 0,8         | 0,0         | 0,8         | 0,8        | 23,2         | 97,4         |
| -                         | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 30         | 2,0         | 0,0         | 0,2         | 0,2        | 14,1         | 67,2         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                      | <b>680</b> | <b>24,5</b> | <b>12,9</b> | <b>20,4</b> | <b>4,2</b> | <b>120,1</b> | <b>753,0</b> |

Ужин

|                        |                                      |            |             |             |             |             |              |              |
|------------------------|--------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 28/3                   | Икра из кабачков                     | 150        | 2,4         | 0,0         | 9,3         | 0,4         | 16,8         | 161,7        |
| 4/8                    | Плов из мяса говядины                | 280        | 21,2        | 16,7        | 23,1        | 11,9        | 53,5         | 505,0        |
| -                      | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 50         | 3,9         | 0,0         | 0,4         | 0,0         | 25,4         | 115,6        |
| -                      | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином      | 50         | 3,6         | 0,0         | 0,7         | 0,0         | 22,9         | 107,3        |
| -                      | Сок томатный                         | 200        | 2,0         | 0,0         | 0,2         | 0,0         | 7,2          | 37,7         |
| <b>Итого за 'Ужин'</b> |                                      | <b>730</b> | <b>33,0</b> | <b>16,7</b> | <b>33,6</b> | <b>12,4</b> | <b>125,7</b> | <b>927,3</b> |

Второй ужин

|                               |                      |            |              |             |              |             |              |               |
|-------------------------------|----------------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| -                             | Йогурт 2,5% жирности | 220        | 9,0          | 9,0         | 5,5          | 0,0         | 13,0         | 142,2         |
|                               | Сухофрукты порционно | 60         | 1,1          | 0,0         | 0,3          | 0,4         | 30,9         | 122,4         |
| <b>Итого за 'Второй ужин'</b> |                      | <b>280</b> | <b>10,1</b>  | <b>9,0</b>  | <b>5,8</b>   | <b>0,4</b>  | <b>43,8</b>  | <b>264,6</b>  |
| <b>Итого за день</b>          |                      |            | <b>165,2</b> | <b>91,5</b> | <b>156,4</b> | <b>34,8</b> | <b>655,2</b> | <b>4603,9</b> |

4 день

Завтрак

|     |                                            |     |     |     |      |     |      |       |
|-----|--------------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|------|-------|
| 5/4 | Каша манная молочная с<br>маслом сливочным | 250 | 6,6 | 2,9 | 6,8  | 0,4 | 36,8 | 233,0 |
|     | Сухофрукты порционно                       | 50  | 1,1 | 0,0 | 0,3  | 0,4 | 30,3 | 120,0 |
| -   | Батон "Золотинка"                          | 60  | 5,0 | 0,0 | 2,1  | 0,0 | 34,2 | 168,8 |
| -   | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином            | 50  | 3,6 | 0,0 | 0,7  | 0,0 | 22,9 | 107,3 |
| 1/6 | Яйцо отварное                              | 40  | 5,1 | 5,1 | 4,6  | 0,0 | 0,3  | 62,8  |
| -   | Масло сливочное                            | 15  | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 0,0 | 0,2  | 99,1  |

| Номер<br>рец.                 | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд)           | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                               |                                                      |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| 32/10                         | Кофейный напиток с<br>молоком                        | 200          | 3,7          | 2,8            | 3,4          | 0,2             | 14,4             | 100,0         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>     |                                                      | <b>665</b>   | <b>25,2</b>  | <b>11,0</b>    | <b>28,7</b>  | <b>1,0</b>      | <b>139,0</b>     | <b>891,0</b>  |
| Обед                          |                                                      |              |              |                |              |                 |                  |               |
| -                             | Помидор                                              | 120          | 1,3          | 0,0            | 0,2          | 0,2             | 6,1              | 30,5          |
| 18/8                          | Биточки (котлеты) из мяса<br>говядины с крупой (рис) | 150          | 22,1         | 21,3           | 18,6         | 0,1             | 9,0              | 291,7         |
| 19/2                          | Суп картофельный с рыбой                             | 300          | 12,5         | 10,0           | 9,0          | 0,5             | 23,8             | 223,7         |
| 13/3                          | Капуста тушеная с фасолью                            | 200          | 4,7          | 0,0            | 7,3          | 8,3             | 19,3             | 153,1         |
| 14/10                         | Компот из чернослива                                 | 200          | 0,9          | 0,0            | 0,3          | 0,3             | 34,1             | 133,5         |
| -                             | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8"                 | 100          | 7,7          | 0,0            | 0,8          | 0,0             | 50,7             | 231,1         |
| -                             | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином                      | 60           | 4,3          | 0,0            | 0,8          | 0,0             | 27,5             | 128,7         |
|                               | Груша                                                | 200          | 0,8          | 0,0            | 0,6          | 0,6             | 26,2             | 101,4         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>        |                                                      | <b>1330</b>  | <b>54,3</b>  | <b>31,3</b>    | <b>37,6</b>  | <b>9,9</b>      | <b>196,7</b>     | <b>1293,8</b> |
| Полдник                       |                                                      |              |              |                |              |                 |                  |               |
| 8/9                           | Суфле из мяса кур паровое                            | 150          | 27,3         | 29,5           | 20,8         | 2,3             | 9,0              | 332,2         |
| -                             | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8"                 | 30           | 2,0          | 0,0            | 0,2          | 0,2             | 14,1             | 67,2          |
| -                             | Сок                                                  | 200          | 1,0          | 0,0            | 0,2          | 0,0             | 20,6             | 86,5          |
| -                             | Фрукты                                               | 200          | 0,8          | 0,0            | 0,8          | 0,8             | 23,2             | 97,4          |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>     |                                                      | <b>580</b>   | <b>31,1</b>  | <b>29,5</b>    | <b>22,0</b>  | <b>3,3</b>      | <b>66,9</b>      | <b>583,2</b>  |
| Ужин                          |                                                      |              |              |                |              |                 |                  |               |
| 18/1                          | Салат из моркови с изюмом<br>и растительным маслом   | 150          | 1,9          | 0,0            | 8,9          | 8,9             | 31,9             | 204,0         |
| 43/8                          | Кнели из мяса говядины<br>паровые                    | 120          | 20,1         | 19,3           | 23,2         | 2,8             | 8,1              | 321,2         |
| 2/11                          | Соус молочный (для<br>запекания)                     | 20           | 0,8          | 0,6            | 2,0          | 0,0             | 2,3              | 30,2          |
| 36/3                          | Гарнир овощной сборный                               | 230          | 7,5          | 1,7            | 6,6          | 0,9             | 40,4             | 241,9         |
| 28/10                         | Напиток из чая с соком (без<br>сахара)               | 200          | 0,7          | 0,0            | 0,2          | 0,1             | 10,2             | 44,0          |
| -                             | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8"                 | 50           | 3,9          | 0,0            | 0,4          | 0,0             | 25,4             | 115,6         |
| -                             | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином                      | 40           | 2,9          | 0,0            | 0,5          | 0,0             | 18,3             | 85,8          |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>        |                                                      | <b>810</b>   | <b>37,7</b>  | <b>21,5</b>    | <b>41,8</b>  | <b>12,7</b>     | <b>136,5</b>     | <b>1042,6</b> |
| Второй ужин                   |                                                      |              |              |                |              |                 |                  |               |
| -                             | Йогурт 2,5% жирности                                 | 220          | 9,0          | 9,0            | 5,5          | 0,0             | 13,0             | 142,2         |
| <b>Итого за 'Второй ужин'</b> |                                                      | <b>220</b>   | <b>9,0</b>   | <b>9,0</b>     | <b>5,5</b>   | <b>0,0</b>      | <b>13,0</b>      | <b>142,2</b>  |
| <b>Итого за день</b>          |                                                      |              | <b>157,3</b> | <b>102,4</b>   | <b>135,6</b> | <b>26,9</b>     | <b>552,1</b>     | <b>3952,7</b> |

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|               |                                            |              | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |

5 день

Завтрак

|                           |                                                    |            |             |             |             |            |              |               |
|---------------------------|----------------------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|
| 7/4                       | Каша рисовая молочная<br>жидкая с маслом сливочным | 250        | 8,0         | 5,4         | 11,3        | 0,4        | 43,1         | 304,5         |
|                           | Сухофрукты порционно                               | 60         | 1,3         | 0,0         | 0,4         | 0,4        | 36,3         | 144,0         |
| -                         | Сыр голландский брусковой                          | 30         | 7,9         | 7,9         | 13,5        | 0,0        | 0,0          | 154,9         |
| -                         | Батон "Золотинка"                                  | 70         | 5,8         | 0,0         | 2,5         | 0,0        | 39,9         | 196,9         |
| -                         | Масло сладко-сливочное<br>несоленое                | 20         | 0,1         | 0,1         | 16,5        | 0,0        | 0,2          | 149,5         |
| -                         | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином                    | 50         | 3,6         | 0,0         | 0,7         | 0,0        | 22,9         | 107,3         |
| 36/10                     | Какао с молоком (вариант 2)                        | 200        | 4,1         | 2,9         | 3,6         | 0,9        | 15,8         | 106,7         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                    | <b>680</b> | <b>30,8</b> | <b>16,3</b> | <b>48,4</b> | <b>1,7</b> | <b>158,2</b> | <b>1163,8</b> |

Обед

|                        |                                      |             |             |             |             |             |              |               |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| -                      | Огурец свежий                        | 120         | 0,9         | 0,0         | 0,1         | 0,1         | 4,1          | 18,7          |
| 6/2                    | Щи из свежей капусты со<br>сметаной  | 300         | 2,2         | 0,2         | 3,6         | 0,2         | 11,2         | 82,5          |
| -                      | Мясо говядины отварное               | 30          | 8,0         | 8,0         | 5,8         | 0,0         | 0,0          | 84,0          |
| 2/7                    | Рыба отварная под<br>маринадом       | 150         | 16,6        | 15,4        | 14,7        | 9,9         | 9,9          | 233,4         |
| 3/3                    | Картофельное пюре                    | 250         | 5,2         | 0,9         | 6,7         | 0,9         | 36,8         | 226,2         |
| -                      | Масло сливочное                      | 20          | 0,2         | 0,2         | 14,5        | 0,0         | 0,3          | 132,1         |
| 10/10                  | Компот из кураги и изюма             | 200         | 1,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 29,8         | 113,0         |
| -                      | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 80          | 6,2         | 0,0         | 0,7         | 0,0         | 40,6         | 184,9         |
| -                      | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином      | 50          | 3,6         | 0,0         | 0,7         | 0,0         | 22,9         | 107,3         |
| -                      | Апельсины                            | 200         | 1,8         | 0,0         | 0,4         | 0,4         | 20,6         | 89,0          |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                      | <b>1400</b> | <b>45,7</b> | <b>24,6</b> | <b>47,2</b> | <b>11,5</b> | <b>176,0</b> | <b>1270,9</b> |

Полдник

|                           |                                |            |             |             |             |            |             |              |
|---------------------------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| -                         | Печенье                        | 70         | 5,3         | 5,3         | 6,9         | 0,0        | 53,7        | 295,6        |
| -                         | Фрукты                         | 200        | 0,8         | 0,0         | 0,8         | 0,8        | 23,2        | 97,4         |
| -                         | Кисель с витаминами<br>Витошка | 200        | 0,0         | 0,0         | 0,0         | 0,0        | 22,3        | 91,5         |
| 4/13                      | Сыр (порциями)                 | 20         | 5,3         | 5,3         | 5,3         | 0,0        | 0,0         | 70,1         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                | <b>490</b> | <b>11,3</b> | <b>10,5</b> | <b>13,0</b> | <b>0,8</b> | <b>99,2</b> | <b>554,6</b> |

Ужин

|      |                                                                                       |     |      |      |      |     |      |       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|-------|
| 47/1 | Салат из отварного<br>картофеля, моркови и<br>репчатого лука с<br>растительным маслом | 150 | 2,3  | 0,0  | 9,2  | 9,2 | 17,8 | 159,3 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и<br>рисом (ленивые)                                         | 250 | 15,7 | 13,5 | 16,2 | 2,2 | 16,0 | 269,1 |

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|               |                                            |              | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |

|       |                                      |     |     |     |     |     |      |       |
|-------|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| 8/11  | Соус красный с луком и<br>огурцами   | 30  | 0,3 | 0,0 | 1,4 | 1,3 | 2,2  | 21,7  |
| -     | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 50  | 3,9 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 25,4 | 115,6 |
| -     | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином      | 50  | 3,6 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 22,9 | 107,3 |
| 27/10 | Чай (вариант 2)                      | 200 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 5,0  | 20,2  |
|       | Пряники                              | 30  | 1,8 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 25,1 | 114,2 |

**Итого за 'Ужин'** **760** **27,7** **13,5** **29,2** **12,8** **114,3** **807,4**

Второй ужин

|   |                                      |     |     |     |     |     |      |      |
|---|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| - | Сок 0,2                              | 200 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 20,6 | 86,5 |
| - | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 30  | 2,0 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 14,1 | 67,2 |

**Итого за 'Второй ужин'** **230** **3,0** **0,0** **0,4** **0,2** **34,7** **153,7**

**Итого за день** **118,5** **64,9** **138,2** **26,9** **582,4** **3950,3**

6 день

Завтрак

|       |                                   |     |      |      |      |     |      |       |
|-------|-----------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|-------|
| 8/5   | Запеканка (сырники) из<br>творога | 200 | 33,8 | 32,5 | 19,2 | 2,0 | 26,9 | 418,5 |
| -     | Молоко сгущенное                  | 10  | 0,7  | 0,7  | 0,9  | 0,0 | 5,6  | 31,7  |
| -     | Батон "Золотинка"                 | 60  | 5,0  | 0,0  | 2,1  | 0,0 | 34,2 | 168,8 |
| -     | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином   | 50  | 3,6  | 0,0  | 0,7  | 0,0 | 22,9 | 107,3 |
| 32/10 | Кофейный напиток с<br>молоком     | 200 | 3,7  | 2,8  | 3,4  | 0,2 | 14,4 | 100,0 |
|       | Сухофрукты порционно              | 60  | 1,1  | 0,0  | 0,3  | 0,4 | 30,9 | 122,4 |
| -     | Бананы                            | 200 | 3,0  | 0,0  | 1,0  | 1,0 | 45,4 | 191,0 |

**Итого за 'Завтрак'** **780** **50,9** **36,1** **27,5** **3,6** **180,2** **1139,7**

Обед

|      |                                                                        |     |      |      |      |     |      |       |
|------|------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|-------|
| 39/1 | Салат из отварной свеклы с<br>черносливом и<br>растительным маслом     | 150 | 2,2  | 0,0  | 9,1  | 9,1 | 27,6 | 189,6 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и<br>сметаной                                      | 300 | 5,5  | 0,4  | 7,7  | 1,0 | 42,5 | 257,5 |
| -    | Мясо говядины отварное                                                 | 30  | 8,0  | 8,0  | 5,8  | 0,0 | 0,0  | 84,0  |
| 17/8 | Биточки (котлеты) из мяса<br>говядины, запеченные с<br>молочным соусом | 120 | 13,4 | 12,8 | 11,8 | 2,2 | 9,9  | 199,3 |
| 46/3 | Макаронные изделия<br>отварные                                         | 250 | 9,1  | 0,0  | 5,5  | 1,1 | 58,5 | 319,3 |
| -    | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8"                                   | 80  | 6,2  | 0,0  | 0,7  | 0,0 | 40,6 | 184,9 |
| -    | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином                                        | 60  | 4,3  | 0,0  | 0,8  | 0,0 | 27,5 | 128,7 |

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|               |                                            |              | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |

|       |                                               |     |     |     |     |     |      |      |
|-------|-----------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| -     | Фрукты                                        | 200 | 0,8 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 23,2 | 97,4 |
| 16/10 | Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2) | 200 | 0,9 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 18,4 | 69,7 |

**Итого за 'Обед'** **1390 50,4 21,2 42,2 14,3 248,2 1530,3**

Полдник

|       |                                                |     |      |      |      |     |      |       |
|-------|------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|-------|
| -     | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"              | 20  | 1,6  | 0,0  | 0,2  | 0,0 | 10,1 | 46,2  |
| 29/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом | 150 | 19,5 | 14,6 | 14,5 | 9,4 | 51,7 | 415,9 |
| 27/10 | Чай (вариант 2)                                | 200 | 0,2  | 0,0  | 0,1  | 0,1 | 5,0  | 20,2  |
| -     | Масло сливочное                                | 20  | 0,2  | 0,2  | 14,5 | 0,0 | 0,3  | 132,1 |

**Итого за 'Полдник'** **390 21,4 14,7 29,2 9,5 67,2 614,5**

Ужин

|      |                                   |     |      |     |     |     |      |       |
|------|-----------------------------------|-----|------|-----|-----|-----|------|-------|
| 28/3 | Икра из кабачков                  | 150 | 2,4  | 0,0 | 9,3 | 0,4 | 16,8 | 161,7 |
| 6/7  | Рыба, запеченная в молочном соусе | 150 | 20,9 | 1,9 | 4,8 | 1,4 | 8,6  | 160,3 |
| 32/3 | Рагу из овощей                    | 230 | 7,0  | 0,0 | 6,7 | 6,5 | 46,3 | 262,6 |
| -    | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8" | 40  | 3,1  | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 20,3 | 92,5  |
| -    | Хлеб Чусовской с йодказеином      | 40  | 2,9  | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 18,3 | 85,8  |
| -    | Сок яблочный                      | 200 | 1,0  | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 20,6 | 86,5  |

**Итого за 'Ужин'** **810 37,2 1,9 21,8 8,4 130,9 849,4**

Второй ужин

|   |                                   |     |     |     |     |     |      |       |
|---|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| - | Йогурт 2,5% жирности              | 220 | 9,0 | 9,0 | 5,5 | 0,0 | 13,0 | 142,2 |
| - | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8" | 40  | 2,6 | 0,0 | 0,3 | 0,3 | 18,8 | 89,6  |

**Итого за 'Второй ужин'** **260 11,7 9,0 5,8 0,3 31,7 231,7**

**Итого за день** **171,5 83,0 126,5 35,9 658,1 4365,6**

7 день

Завтрак

|       |                              |     |     |     |      |     |      |       |
|-------|------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|------|-------|
| 26/2  | Суп молочный с крупой        | 250 | 8,9 | 7,8 | 10,6 | 0,2 | 26,1 | 232,6 |
| -     | Сыр голландский брусковой    | 25  | 9,2 | 9,2 | 15,8 | 0,0 | 0,0  | 180,7 |
| -     | Масло сливочное              | 25  | 0,2 | 0,2 | 18,1 | 0,0 | 0,3  | 165,2 |
| -     | Батон "Золотинка"            | 70  | 5,8 | 0,0 | 2,5  | 0,0 | 39,9 | 196,9 |
| -     | Хлеб Чусовской с йодказеином | 50  | 3,6 | 0,0 | 0,7  | 0,0 | 22,9 | 107,3 |
| -     | Апельсины                    | 200 | 1,8 | 0,0 | 0,4  | 0,4 | 20,6 | 89,0  |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2)  | 200 | 4,1 | 2,9 | 3,6  | 0,9 | 15,8 | 106,7 |

**Итого за 'Завтрак'** **820 33,6 20,1 51,5 1,5 125,6 1078,3**

Обед

| Номер<br>реп.                 | Прием пищи, наименование<br>... изделий (блюд)                                       | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                               |                                                                                      |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| 41/1                          | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 150          | 2,6          | 0,0            | 9,3          | 9,3             | 19,7             | 170,9         |
| 51/1                          | Сельдь                                                                               | 50           | 8,3          | 8,3            | 4,2          | 0,0             | 0,0              | 70,8          |
| 35/2                          | Уха с крупой перловой                                                                | 300          | 14,1         | 11,5           | 6,4          | 0,5             | 25,1             | 211,7         |
| 51/8                          | Оладьи (запеканка) из пчени (вариант 2)                                              | 120          | 21,2         | 20,4           | 9,9          | 1,8             | 6,2              | 198,5         |
| 45/3                          | Каша рисовая с консервированными овощами                                             | 150          | 3,4          | 0,0            | 4,4          | 5,0             | 32,0             | 180,4         |
| 14/3                          | Капуста цветная отварная                                                             | 80           | 1,9          | 0,0            | 2,8          | 2,8             | 4,2              | 46,2          |
| 2/11                          | Соус молочный (для запекания)                                                        | 20           | 0,8          | 0,6            | 2,0          | 0,0             | 2,3              | 30,2          |
| 37/10                         | Напиток из шиповника                                                                 | 200          | 0,5          | 0,0            | 0,2          | 0,0             | 16,9             | 68,0          |
| -                             | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"                                                    | 110          | 8,5          | 0,0            | 0,9          | 0,0             | 55,8             | 254,3         |
| -                             | Хлеб Чусовской с йодказеином                                                         | 50           | 3,6          | 0,0            | 0,7          | 0,0             | 22,9             | 107,3         |
| -                             | Фрукты                                                                               | 200          | 0,8          | 0,0            | 0,8          | 0,8             | 23,2             | 97,4          |
|                               | Сухофрукты порционно                                                                 | 50           | 1,1          | 0,0            | 0,3          | 0,4             | 30,3             | 120,0         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>        |                                                                                      | <b>1480</b>  | <b>66,8</b>  | <b>40,7</b>    | <b>41,8</b>  | <b>20,4</b>     | <b>238,6</b>     | <b>1555,8</b> |
| Полдник                       |                                                                                      |              |              |                |              |                 |                  |               |
| 5/6                           | Омлет с зеленым горошком (запеченный)                                                | 250          | 17,3         | 14,5           | 14,3         | 2,8             | 16,3             | 251,3         |
| -                             | Масло сливочное                                                                      | 20           | 0,2          | 0,2            | 14,5         | 0,0             | 0,3              | 132,1         |
| -                             | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"                                                    | 20           | 1,6          | 0,0            | 0,2          | 0,0             | 10,1             | 46,2          |
| -                             | Сок                                                                                  | 200          | 1,0          | 0,0            | 0,2          | 0,0             | 20,6             | 86,5          |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>     |                                                                                      | <b>490</b>   | <b>20,0</b>  | <b>14,7</b>    | <b>29,2</b>  | <b>2,8</b>      | <b>47,3</b>      | <b>516,1</b>  |
| Ужин                          |                                                                                      |              |              |                |              |                 |                  |               |
|                               | Огурец свежий                                                                        | 150          | 1,1          | 0,0            | 0,1          | 0,2             | 4,8              | 21,9          |
| 3/8                           | Мясо говядины, тушенное с овощами                                                    | 280          | 23,1         | 20,8           | 22,1         | 9,4             | 40,1             | 448,6         |
| 29/10                         | Чай с лимоном                                                                        | 200          | 0,4          | 0,0            | 0,1          | 0,1             | 10,1             | 41,2          |
| -                             | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"                                                    | 50           | 3,9          | 0,0            | 0,4          | 0,0             | 25,4             | 115,6         |
| -                             | Хлеб Чусовской с йодказеином                                                         | 50           | 3,6          | 0,0            | 0,7          | 0,0             | 22,9             | 107,3         |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>        |                                                                                      | <b>730</b>   | <b>32,2</b>  | <b>20,8</b>    | <b>23,4</b>  | <b>9,6</b>      | <b>103,2</b>     | <b>734,6</b>  |
| Второй ужин                   |                                                                                      |              |              |                |              |                 |                  |               |
| -                             | Йогурт 2,5% жирности                                                                 | 220          | 9,0          | 9,0            | 5,5          | 0,0             | 13,0             | 142,2         |
|                               | Конфеты в ассортименте                                                               | 30           | 0,2          | 0,2            | 0,0          | 0,0             | 24,2             | 94,2          |
| <b>Итого за 'Второй ужин'</b> |                                                                                      | <b>250</b>   | <b>9,3</b>   | <b>9,3</b>     | <b>5,5</b>   | <b>0,0</b>      | <b>37,2</b>      | <b>236,3</b>  |
| <b>Итого за день</b>          |                                                                                      |              | <b>161,8</b> | <b>105,6</b>   | <b>151,5</b> | <b>34,3</b>     | <b>551,9</b>     | <b>4121,1</b> |

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|               |                                            |              | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |

8 день

Завтрак

|                           |                                              |            |             |            |             |            |              |              |
|---------------------------|----------------------------------------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|--------------|--------------|
| 14/4                      | Каша пшеничная с изюмом и с маслом сливочным | 250        | 9,1         | 6,0        | 10,9        | 1,0        | 38,2         | 283,8        |
|                           | Сухофрукты                                   | 60         | 1,0         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 37,7         | 144,4        |
| -                         | Батон "Золотинка"                            | 60         | 5,0         | 0,0        | 2,1         | 0,0        | 34,2         | 168,8        |
| -                         | Хлеб Чусовской с йодказеином                 | 50         | 3,6         | 0,0        | 0,7         | 0,0        | 22,9         | 107,3        |
| -                         | Масло сливочное                              | 25         | 0,2         | 0,2        | 18,1        | 0,0        | 0,3          | 165,2        |
| 32/10                     | Кофейный напиток с молоком                   | 200        | 3,7         | 2,8        | 3,4         | 0,2        | 14,4         | 100,0        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                              | <b>645</b> | <b>22,6</b> | <b>9,0</b> | <b>35,2</b> | <b>1,2</b> | <b>147,7</b> | <b>969,4</b> |

Обед

|                        |                                                                       |             |             |             |             |            |              |               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|--------------|---------------|
| 27/1                   | Салат из морской капусты с припущенной морковью и растительным маслом | 120         | 1,3         | 0,5         | 13,0        | 7,1        | 9,2          | 155,1         |
| 2/2                    | Борщ со сметаной                                                      | 300         | 3,4         | 0,5         | 7,9         | 0,3        | 19,0         | 155,7         |
| -                      | Мясо говядины отварное                                                | 30          | 8,0         | 8,0         | 5,8         | 0,0        | 0,0          | 84,0          |
| 2/9                    | Мясо кур отварное в соусе                                             | 120         | 15,2        | 14,8        | 14,7        | 0,0        | 2,9          | 204,7         |
| 3/3                    | Картофельное пюре                                                     | 250         | 7,1         | 0,9         | 7,1         | 1,2        | 52,6         | 299,4         |
| -                      | Масло сливочное                                                       | 20          | 0,2         | 0,2         | 14,5        | 0,0        | 0,3          | 132,1         |
| 6/10                   | Компот из смородины                                                   | 200         | 0,2         | 0,0         | 0,1         | 0,0        | 10,9         | 42,8          |
| -                      | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"                                     | 80          | 6,2         | 0,0         | 0,7         | 0,0        | 40,6         | 184,9         |
| -                      | Хлеб Чусовской с йодказеином                                          | 50          | 3,6         | 0,0         | 0,7         | 0,0        | 22,9         | 107,3         |
| -                      | Фрукты                                                                | 200         | 0,8         | 0,0         | 0,8         | 0,8        | 23,2         | 97,4          |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                       | <b>1370</b> | <b>45,9</b> | <b>24,9</b> | <b>65,1</b> | <b>9,5</b> | <b>181,4</b> | <b>1463,3</b> |

Полдник

|                           |                                   |            |             |             |             |             |             |              |
|---------------------------|-----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 8/7                       | Рыба, запеченная в омлете         | 200        | 36,7        | 36,2        | 24,7        | 9,5         | 5,0         | 388,9        |
| -                         | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8" | 30         | 2,0         | 0,0         | 0,2         | 0,2         | 14,1        | 67,2         |
| -                         | Бананы                            | 200        | 3,0         | 0,0         | 1,0         | 1,0         | 45,4        | 191,0        |
| 27/10                     | Чай (вариант 2)                   | 200        | 0,2         | 0,0         | 0,1         | 0,1         | 5,0         | 20,2         |
| -                         | Масло сливочное                   | 20         | 0,2         | 0,2         | 14,5        | 0,0         | 0,3         | 132,1        |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                   | <b>650</b> | <b>42,1</b> | <b>36,4</b> | <b>40,5</b> | <b>10,8</b> | <b>69,7</b> | <b>799,4</b> |

Ужин

|     |                                                                        |     |      |      |      |      |      |       |
|-----|------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|-------|
| 5/1 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 150 | 2,5  | 0,0  | 9,0  | 9,0  | 15,0 | 145,4 |
| 4/8 | Плов из мяса говядины                                                  | 280 | 21,6 | 16,7 | 23,2 | 12,0 | 57,2 | 521,9 |
| -   | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"                                      | 50  | 3,9  | 0,0  | 0,4  | 0,0  | 25,4 | 115,6 |

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|               |                                            |              | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |

|   |                              |     |     |     |     |     |      |       |
|---|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| - | Хлеб Чусовской с йодказеином | 50  | 3,6 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 22,9 | 107,3 |
| - | Сок                          | 200 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 20,6 | 86,5  |

**Итого за 'Ужин' 730 32,5 16,7 33,5 21,0 141,1 976,6**

Второй ужин

|   |                                   |     |     |     |     |     |      |       |
|---|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| - | Йогурт 2,5% жирности              | 220 | 9,0 | 9,0 | 5,5 | 0,0 | 13,0 | 142,2 |
| - | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8" | 30  | 2,0 | 0,0 | 0,2 | 0,2 | 14,1 | 67,2  |

**Итого за 'Второй ужин' 250 11,0 9,0 5,7 0,2 27,1 209,3**

**Итого за день 154,1 96,0 179,9 42,7 566,9 4418,0**

9 день

Завтрак

|       |                                         |     |      |      |      |     |      |       |
|-------|-----------------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|-------|
| 5/4   | Каша манная молочная с маслом сливочным | 250 | 6,6  | 2,9  | 6,8  | 0,4 | 40,3 | 246,3 |
| -     | Сыр голландский брусковой               | 35  | 12,9 | 12,9 | 22,1 | 0,0 | 0,0  | 252,9 |
| -     | Батон "Золотинка"                       | 60  | 5,0  | 0,0  | 2,1  | 0,0 | 34,2 | 168,8 |
| -     | Хлеб Чусовской с йодказеином            | 50  | 3,6  | 0,0  | 0,7  | 0,0 | 22,9 | 107,3 |
| -     | Масло сливочное                         | 25  | 0,2  | 0,2  | 18,1 | 0,0 | 0,3  | 165,2 |
| -     | Фрукты                                  | 200 | 0,8  | 0,0  | 0,8  | 0,8 | 23,2 | 97,4  |
| 36/10 | Какао с молоком (вариант 2)             | 200 | 4,1  | 2,9  | 3,6  | 0,9 | 15,8 | 106,7 |
|       | Сухофрукты порционно                    | 60  | 1,3  | 0,0  | 0,4  | 0,4 | 36,3 | 144,0 |

**Итого за 'Завтрак' 880 34,5 18,9 54,5 2,5 173,1 1288,6**

Обед

|       |                                                                    |     |      |      |      |      |      |       |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|-------|
| -     | Помидор                                                            | 120 | 1,3  | 0,0  | 0,2  | 0,2  | 6,1  | 30,5  |
| 18/2  | Суп картофельный с макаронными изделиями и курой                   | 300 | 13,6 | 6,5  | 13,5 | 1,1  | 53,4 | 385,7 |
| 20/8  | Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом | 130 | 14,4 | 13,8 | 17,8 | 5,4  | 10,3 | 258,1 |
| 13/3  | Капуста тушеная с фасолью                                          | 200 | 4,8  | 0,0  | 11,2 | 12,7 | 19,8 | 190,3 |
| 14/10 | Компот из чернослива                                               | 200 | 0,9  | 0,0  | 0,3  | 0,3  | 40,1 | 156,4 |
| -     | Хлеб "Крестьянский" с "Валетек-8"                                  | 100 | 7,7  | 0,0  | 0,8  | 0,0  | 50,7 | 231,1 |
| -     | Хлеб Чусовской с йодказеином                                       | 50  | 3,6  | 0,0  | 0,7  | 0,0  | 22,9 | 107,3 |
| -     | Фрукты                                                             | 200 | 0,8  | 0,0  | 0,8  | 0,8  | 23,2 | 97,4  |

**Итого за 'Обед' 1300 47,0 20,3 45,2 20,5 226,5 1456,8**

Полдник

|   |     |     |     |     |     |     |      |      |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|
| - | Сок | 200 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 20,6 | 86,5 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|

| Номер<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------|--------------------------------------------|--------------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|
|               |                                            |              | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             |

|       |                                      |     |      |      |      |     |      |       |
|-------|--------------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|-------|
| -     | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8" | 20  | 1,6  | 0,0  | 0,2  | 0,0 | 10,1 | 46,2  |
| 38/12 | Растегай с рыбой (вариант 2)         | 150 | 32,9 | 28,5 | 12,3 | 4,1 | 43,3 | 412,9 |

**Итого за 'Полдник' 370 35,4 28,5 12,6 4,1 74,1 545,6**

Ужин

|       |                                                                        |     |      |      |      |     |      |       |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|-------|
| 22/3  | Свекла, тушенная в<br>сметанном соусе                                  | 150 | 2,4  | 0,2  | 2,5  | 0,2 | 16,1 | 88,9  |
| 17/8  | Биточки (котлеты) из мяса<br>говядины, запеченные с<br>молочным соусом | 120 | 13,4 | 12,8 | 14,3 | 5,0 | 10,2 | 222,5 |
| 36/3  | Гарнир овощной сборный                                                 | 200 | 8,0  | 1,5  | 6,0  | 1,1 | 46,7 | 263,8 |
| 28/10 | Напиток из чая с соком (без<br>сахара)                                 | 200 | 0,7  | 0,0  | 0,2  | 0,1 | 10,2 | 44,0  |
| -     | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8"                                   | 50  | 3,9  | 0,0  | 0,4  | 0,0 | 25,4 | 115,6 |
| -     | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином                                        | 50  | 3,6  | 0,0  | 0,7  | 0,0 | 22,9 | 107,3 |

**Итого за 'Ужин' 770 32,0 14,5 24,1 6,3 131,5 841,9**

Второй ужин

|   |                      |     |     |     |     |     |      |       |
|---|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| - | Йогурт 2,5% жирности | 220 | 9,0 | 9,0 | 5,5 | 0,0 | 13,0 | 142,2 |
|   | Сухофрукты порционно | 50  | 0,8 | 0,0 | 0,2 | 0,3 | 22,7 | 90,0  |

**Итого за 'Второй ужин' 270 9,8 9,0 5,7 0,3 35,7 232,1**

**Итого за день 158,8 91,2 142,2 33,7 640,8 4365,1**

10 день

Завтрак

|       |                                                    |     |     |     |      |     |      |       |
|-------|----------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|------|-------|
| 7/4   | Каша рисовая молочная<br>жидкая с маслом сливочным | 250 | 8,0 | 5,4 | 11,3 | 0,4 | 43,1 | 304,5 |
|       | Сухофрукты порционно                               | 50  | 1,1 | 0,0 | 0,3  | 0,4 | 30,3 | 120,0 |
| -     | Батон "Золотинка"                                  | 60  | 5,0 | 0,0 | 2,1  | 0,0 | 34,2 | 168,8 |
| -     | Масло сладко-сливочное<br>несоленое                | 25  | 0,1 | 0,1 | 20,6 | 0,0 | 0,2  | 186,9 |
| -     | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином                    | 50  | 3,6 | 0,0 | 0,7  | 0,0 | 22,9 | 107,3 |
| 32/10 | Кофейный напиток с<br>молоком                      | 200 | 3,7 | 2,8 | 3,4  | 0,2 | 14,4 | 100,0 |

**Итого за 'Завтрак' 635 21,6 8,4 38,4 0,9 145,0 987,4**

Обед

|      |                                                    |     |     |     |      |      |      |       |
|------|----------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|-------|
| 18/1 | Салат из моркови с изюмом<br>и растительным маслом | 150 | 1,9 | 0,0 | 8,9  | 8,9  | 31,9 | 204,0 |
| 21/2 | Суп овощной с мясными<br>фрикадельками со сметаной | 300 | 7,1 | 5,2 | 16,7 | 14,4 | 21,3 | 261,6 |

| Номер<br>реп.                 | Прием пищи, наименование<br>изделий (блюд)                                    | Вы-ход,<br>г | Белки, г     |                | Жиры, г      |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал   |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
|                               |                                                                               |              | всего        | в т.ч.<br>жив. | всего        | в т.ч.<br>раст. |                  |               |
| 56/8                          | Запеканка картофельная,<br>фаршированная отварным<br>мясом говядины с овощами | 280          | 19,7         | 15,3           | 15,0         | 2,2             | 44,0             | 385,6         |
| 3/11                          | Соус молочный с овощами                                                       | 50           | 1,0          | 0,7            | 3,1          | 0,0             | 3,9              | 46,6          |
| -                             | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8"                                          | 110          | 8,5          | 0,0            | 0,9          | 0,0             | 55,8             | 254,3         |
| -                             | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином                                               | 50           | 3,6          | 0,0            | 0,7          | 0,0             | 22,9             | 107,3         |
| 6/10                          | Компот из сухофруктов                                                         | 200          | 2,0          | 0,0            | 0,1          | 0,1             | 36,6             | 138,0         |
| -                             | Апельсины                                                                     | 300          | 2,7          | 0,0            | 0,6          | 0,6             | 30,9             | 133,4         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>        |                                                                               | <b>1440</b>  | <b>46,6</b>  | <b>21,1</b>    | <b>46,0</b>  | <b>26,3</b>     | <b>247,3</b>     | <b>1530,8</b> |
| Подник                        |                                                                               |              |              |                |              |                 |                  |               |
| -                             | Творожок МУ                                                                   | 200          | 14,2         | 14,2           | 46,0         | 0,0             | 55,4             | 682,2         |
| -                             | Кисель с витаминами<br>Витрошка                                               | 200          | 0,0          | 0,0            | 0,0          | 0,0             | 22,3             | 91,5          |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>     |                                                                               | <b>400</b>   | <b>14,2</b>  | <b>14,2</b>    | <b>46,0</b>  | <b>0,0</b>      | <b>77,7</b>      | <b>773,7</b>  |
| Ужин                          |                                                                               |              |              |                |              |                 |                  |               |
| 22/3                          | Свекла, тушенная в<br>сметанном соусе                                         | 150          | 2,4          | 0,2            | 2,5          | 0,2             | 16,1             | 88,9          |
| 43/8                          | Кнели из мяса говядины<br>паровые                                             | 120          | 20,1         | 19,3           | 23,2         | 2,8             | 8,1              | 321,2         |
| 46/3                          | Макаронные изделия<br>отварные                                                | 250          | 8,8          | 0,1            | 5,0          | 1,1             | 56,9             | 306,6         |
| -                             | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8"                                          | 40           | 3,1          | 0,0            | 0,3          | 0,0             | 20,3             | 92,5          |
| -                             | Хлеб Чусовской с<br>йодказеином                                               | 50           | 3,6          | 0,0            | 0,7          | 0,0             | 22,9             | 107,3         |
| 37/10                         | Напиток из шиповника                                                          | 200          | 0,5          | 0,0            | 0,2          | 0,0             | 12,0             | 49,4          |
| <b>Итого за 'Ужин'</b>        |                                                                               | <b>810</b>   | <b>38,5</b>  | <b>19,6</b>    | <b>31,9</b>  | <b>4,1</b>      | <b>136,2</b>     | <b>965,7</b>  |
| Второй ужин                   |                                                                               |              |              |                |              |                 |                  |               |
| -                             | Сок 0,2                                                                       | 200          | 1,0          | 0,0            | 0,2          | 0,0             | 20,6             | 86,5          |
| -                             | Хлеб "Крестьянский" с<br>"Валетек-8"                                          | 30           | 2,0          | 0,0            | 0,2          | 0,2             | 14,1             | 67,2          |
| <b>Итого за 'Второй ужин'</b> |                                                                               | <b>230</b>   | <b>3,0</b>   | <b>0,0</b>     | <b>0,4</b>   | <b>0,2</b>      | <b>34,7</b>      | <b>153,7</b>  |
| <b>Итого за день</b>          |                                                                               |              | <b>123,8</b> | <b>63,3</b>    | <b>162,7</b> | <b>31,5</b>     | <b>640,8</b>     | <b>4411,3</b> |

# ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 9-11 классов, обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (всесезонное, 5-разовое питание). СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Наименование группы пищевой продукции                                                                                           | Норма продукции, г | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | Факт. за 10 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г. | Отклонение от нормы, % |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------|----------------|-----------------------------|------------------------|
| Хлеб ржаной (из смеси ржаной и обдирной муки) (г)                                                                               | 150                | 150 | 150 | 145 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 153 | 1498            | 150            |                             |                        |
| Хлеб пшеничный (г)                                                                                                              | 250                | 253 | 250 | 250 | 251 | 230 | 250 | 250 | 250 | 251 | 255 | 2490            | 249            | -1                          |                        |
| Мука пшеничная (г)                                                                                                              | 45                 | 98  | 12  | 102 | 18  | 13  | 82  | 17  | 16  | 78  | 9   | 445             | 45             |                             |                        |
| Крупы, бобовые (г)                                                                                                              | 70                 | 91  | 50  | 174 | 54  | 49  | 19  | 66  | 104 | 40  | 39  | 686             | 69             | -1                          | -1                     |
| Макаронные изделия (г)                                                                                                          | 30                 |     | 85  |     |     |     | 88  |     |     | 28  | 85  | 286             | 29             | -1                          | -3                     |
| Картофель (г)                                                                                                                   | 350                | 316 | 430 | 262 | 247 | 339 | 389 | 434 | 368 | 368 | 358 | 3509            | 351            | 0,9                         | 0,3                    |
| Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень (г) | 450                | 375 | 378 | 506 | 553 | 495 | 512 | 335 | 403 | 598 | 340 | 4495            | 450            |                             |                        |
| Консервы овощные натуральные (горошек зеленый, кукуруза, фасоль)                                                                | 40                 |     | 12  |     | 121 |     |     | 151 | 24  | 127 |     | 435             | 44             | 3,5                         | 8,7                    |
| Фрукты свежие, ягоды (г)                                                                                                        | 400                | 440 | 405 | 440 | 400 | 400 | 400 | 405 | 420 | 400 | 300 | 4010            | 401            | 1                           |                        |
| Сухофрукты, орехи (г)                                                                                                           | 90                 | 51  | 75  | 55  | 118 | 90  | 89  | 65  | 65  | 135 | 135 | 878             | 88             | -2                          | -2                     |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные (мл)                                                         | 200                | 200 |     | 200 | 300 | 200 | 200 | 200 | 200 | 300 | 200 | 2000            | 200            |                             |                        |
| Мясо 1 категории (в т.ч. субпродукты - печень, язык, сердце) (г)                                                                | 120                |     | 83  | 90  | 216 | 125 | 112 | 238 | 138 | 133 | 200 | 1334            | 133            | 13,4                        | 11,2                   |

| Наименование группы пищевой продукции                                                                                                                      | Норма продукции, г | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | Факт. за 10 дн. | Среднее в день | Выполнение, отклонение в г | Отклонение от нормы, % |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----------------|----------------|----------------------------|------------------------|
| Птица (куры потрошенные 1 категории, цыплята-бройлеры, индейка потрошенная - 1 кат) (г)                                                                    | 60                 | 155 | 21  | 147 | 174 |     |     |     | 90  | 36  |     | 623             | 62             | 2,3                        | 3,9                    |
| Рыба (филе) (г)                                                                                                                                            | 100                | 149 | 183 |     | 54  | 83  | 150 | 62  | 181 | 132 |     | 994             | 99             | -0,6                       | -0,6                   |
| Рыба соленая (сельдь, лосось, горбуша),                                                                                                                    | 15                 |     |     | 100 |     |     |     | 50  |     |     |     | 150             | 15             |                            |                        |
| Молоко (мл)                                                                                                                                                | 300                | 236 | 313 | 301 | 377 | 320 | 249 | 458 | 300 | 313 | 361 | 3227            | 323            | 23                         | 8                      |
| Кисломолочные продукты (мл)                                                                                                                                | 200                | 220 | 220 | 420 | 220 |     | 220 | 220 | 220 | 220 |     | 1960            | 196            | -4                         | -2                     |
| Творог (5%-9% м.д.ж.)                                                                                                                                      | 75                 | 184 |     | 63  |     |     | 254 |     |     |     | 200 | 701             | 70             | -5                         | -6,6                   |
| Сыр (г)                                                                                                                                                    | 20                 | 43  | 35  |     |     | 50  |     | 35  |     | 49  |     | 212             | 21             | 1,2                        | 6,2                    |
| Сметана (мл)                                                                                                                                               | 20                 | 50  | 41  | 18  |     | 30  | 16  |     | 18  | 26  | 15  | 213             | 21             | 1,3                        | 6,5                    |
| Масло сливочное (г)                                                                                                                                        | 55                 | 47  | 46  | 54  | 53  | 62  | 35  | 63  | 90  | 46  | 51  | 545             | 55             |                            |                        |
| Масло растительное (мл)                                                                                                                                    | 25                 | 28  | 17  | 26  | 23  | 23  | 29  | 30  | 38  | 26  | 27  | 266             | 27             | 1,6                        | 6,4                    |
| Яйца (г)                                                                                                                                                   | 40                 | 17  | 100 | 28  | 70  |     | 17  | 100 | 63  | 7   | 15  | 417             | 42             | 1,7                        | 4,3                    |
| Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции                                                             |                    |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |                 |                |                            |                        |
| промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемой готовой пищевой продукции) (г) | 40                 | 48  | 40  | 52  | 28  | 35  | 46  | 33  | 39  | 40  | 34  | 395             | 40             |                            |                        |
| Кондитерские изделия (г)                                                                                                                                   | 25                 |     | 70  |     |     | 100 |     | 30  |     |     |     | 200             | 20             | -5                         | -20                    |
| Чай (г)                                                                                                                                                    | 1                  | 2   | 2   |     | 1   | 1   | 1   | 2   | 1   | 1   |     | 11              | 1,1            | 0,1                        | 10                     |
| Какао-порошок, кофейный напиток (г)                                                                                                                        | 8                  | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 60              | 6              | -2                         | -25                    |
| Соль пищевая поваренная йодированная (г)                                                                                                                   | 5                  | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 5   | 55              | 5              |                            |                        |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Для детей 9-11 классов, обучающихся в образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности**  
(всесезонное, 5-разовое питание). СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Пищевая ценность        | Норма   | 1    | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | Факт. за 10 дн. | Среднее в день | Выполнение, % от дн.нормы |
|-------------------------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------|----------------|---------------------------|
| Белки, г                | 142-177 | 186  | 158  | 165  | 157  | 119  | 172  | 162  | 154  | 159  | 124  | 1555            | 156            | 98                        |
| в т.ч. жив., г          |         | 94   | 92   | 92   | 102  | 65   | 83   | 106  | 96   | 91   | 63   | 884             | 88             |                           |
| Жиры, г                 | 157-168 | 145  | 124  | 156  | 136  | 138  | 127  | 152  | 180  | 142  | 163  | 1461            | 146            | 90                        |
| в т.ч. раст., г         |         | 35   | 23   | 35   | 27   | 27   | 36   | 34   | 43   | 34   | 32   | 325             | 33             |                           |
| Углеводы, г             | 646-681 | 582  | 591  | 655  | 552  | 582  | 658  | 552  | 567  | 641  | 641  | 6022            | 602            | 91                        |
| Моно- и дисахара, г     |         | 392  | 373  | 381  | 405  | 377  | 415  | 397  | 382  | 442  | 428  | 3991            | 399            |                           |
| Крахмал, г              |         | 155  | 185  | 237  | 110  | 169  | 205  | 121  | 160  | 154  | 176  | 1673            | 167            |                           |
| Пищевые волокна, г      |         | 35   | 33   | 38   | 37   | 37   | 38   | 35   | 25   | 44   | 37   | 358             | 36             |                           |
| Витамин В1, мг          |         | 2    | 1,9  | 1,8  | 1,6  | 1,6  | 1,7  | 2,1  | 1,6  | 2    | 1,8  | 18,1            | 1,8            |                           |
| Витамин В2, мг          |         | 2,5  | 3,8  | 2,5  | 2,4  | 2    | 2,6  | 5    | 2,2  | 2,4  | 2,5  | 27,9            | 2,8            |                           |
| Витамин С, мг           |         | 85   | 83   | 112  | 127  | 201  | 119  | 219  | 127  | 156  | 235  | 1464            | 146            |                           |
| Витамин А, мкг          |         | 2137 | 6761 | 3622 | 4116 | 2933 | 2980 | 7103 | 2458 | 1841 | 3856 | 37807           | 3781           |                           |
| Витамин Е (ток.экв), мг |         | 21   | 17   | 29   | 20   | 22   | 30   | 21   | 25   | 23   | 24   | 232             | 23             |                           |
| К, мг                   |         | 6218 | 5629 | 8515 | 5956 | 5439 | 8950 | 6137 | 6218 | 7913 | 5926 | 66900           | 6690           |                           |
| Са, мг                  |         | 1671 | 1426 | 1427 | 1212 | 1371 | 1542 | 1663 | 1011 | 1699 | 1146 | 14168           | 1417           |                           |
| Р, мг                   |         | 1985 | 2003 | 2243 | 1745 | 1518 | 1931 | 2352 | 1625 | 2019 | 1666 | 19086           | 1909           |                           |
| Mg, мг                  |         | 651  | 401  | 685  | 475  | 440  | 656  | 482  | 547  | 581  | 460  | 5379            | 538            |                           |
| Fe, мг                  |         | 44   | 30   | 36   | 35   | 25   | 32   | 35   | 35   | 37   | 24   | 333             | 33             |                           |
| Калорийность, ккал      | до 4000 | 4284 | 4019 | 4604 | 3953 | 3950 | 4366 | 4121 | 4418 | 4365 | 4411 | 42491           | 4249           | 106                       |