

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ИООУ «Гатчинская СОШ № 2»

Кулибака Т.Ф.

«18 декабря» 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Максимус»

Аскеров Г.Н.

«18 декабря» 2023 года

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2023-2024 г

### 1 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ | 250/5        | 7,7              | 8,4         | 39,8         | 265,4                         | 0,20        | 0,50         | 0,00        | 1,30        | 108,00               | 45,30         | 163,80        | 1,40         | 173         | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ                       | 30           | 3,0              | 3,9         | 29,8         | 166,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 8,00          | 36,00         | 0,80         |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 41,1                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 12,40                | 5,70          | 7,40          | 0,70         | 430         | 2008             |
| БАТОН                                     | 40           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,70                 | 3,90          | 19,50         | 0,30         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>535</b>   | <b>13,8</b>      | <b>12,9</b> | <b>66,6</b>  | <b>439,1</b>                  | <b>0,20</b> | <b>0,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,30</b> | <b>273,10</b>        | <b>62,40</b>  | <b>277,70</b> | <b>2,50</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ             | 60           | 1,0              | 3,0         | 5,6          | 54,4                          | 0,00        | 9,10         | 0,00        | 1,30        | 22,80                | 7,70          | 16,80         | 0,60         | 35          | 2008             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ                     | 250/0/5      | 3,5              | 4,9         | 9,9          | 102,6                         | 0,10        | 7,70         | 0,20        | 0,20        | 34,40                | 20,70         | 59,20         | 1,00         | 95          | 2008             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ          | 70/30        | 6,7              | 4,9         | 37,6         | 220,0                         | 0,12        | 0,00         | 0,00        | 0,24        | 21,60                | 12,00         | 97,20         | 1,20         | 254         | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 180          | 6,5              | 4,8         | 41,8         | 237,0                         | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,40        | 10,90                | 8,80          | 48,70         | 1,10         | 331         | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ         | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,2         | 91,9                          | 0,00        | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 13,99                | 7,99          | 13,99         | 2,80         | 442         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40           | 2,4              | 1,3         | 15,3         | 0,0                           | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 5,40                 | 5,70          | 26,10         | 1,20         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>835</b>   | <b>18,2</b>      | <b>44,4</b> | <b>75,4</b>  | <b>708,1</b>                  | <b>0,50</b> | <b>33,00</b> | <b>0,30</b> | <b>6,52</b> | <b>148,29</b>        | <b>89,59</b>  | <b>313,69</b> | <b>8,20</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>32,0</b>      | <b>57,3</b> | <b>142,0</b> | <b>1 147,2</b>                | <b>0,70</b> | <b>33,90</b> | <b>0,30</b> | <b>7,82</b> | <b>421,39</b>        | <b>151,99</b> | <b>591,39</b> | <b>10,70</b> |             |                  |

### 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг       | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 250/0/5      | 7,3              | 9,5         | 29,9         | 235,6                         | 0,13        | 1,29        | 0,05        | 0,26        | 150,93               | 52,89         | 188,34        | 2,58        | 189         | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 200          | 3,8              | 3,0         | 24,5         | 141,1                         | 0,00        | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 111,50               | 27,50         | 95,60         | 0,90        | 433         | 2008             |
| БАТОН  | 40           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,70                 | 3,90          | 19,50         | 0,30        |             | 2008             |
| ПРЯНИКИ  | 40           | 3,0              | 3,9         | 29,8         | 166,8                         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 8,00          | 36,00         | 0,80        |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>535</b>   | <b>12,7</b>      | <b>13,6</b> | <b>64,3</b>  | <b>430,0</b>                  | <b>0,13</b> | <b>1,79</b> | <b>0,05</b> | <b>0,26</b> | <b>268,13</b>        | <b>84,29</b>  | <b>303,44</b> | <b>3,78</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                    | 40           | 0,3              | 0,0         | 0,9          | 4,9                           | 0,00        | 3,50        | 0,00        | 0,00        | 8,00                 | 4,90          | 14,70         | 0,30        |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И С КУРОЙ             | 250          | 6,4              | 3,3         | 18,0         | 127,1                         | 0,30        | 4,40        | 0,20        | 1,90        | 34,60                | 31,70         | 81,40         | 2,00        | 99          | 2008             |
| МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ                      | 250          | 11,8             | 26,5        | 45,2         | 468,2                         | 0,08        | 0,00        | 0,17        | 1,33        | 154,94               | 14,99         | 138,28        | 1,33        | 210         | 2008             |
| КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                        | 200          | 0,4              | 0,0         | 34,7         | 148,0                         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 9,10                 | 1,90          | 0,00          | 0,00        | 402         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 40           | 2,4              | 1,3         | 15,3         | 0,0                           | 0,08        | 0,00        | 0,00        | 0,68        | 5,40                 | 5,70          | 26,10         | 1,20        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>780</b>   | <b>21,3</b>      | <b>31,1</b> | <b>114,1</b> | <b>748,2</b>                  | <b>0,46</b> | <b>7,90</b> | <b>0,37</b> | <b>3,91</b> | <b>212,04</b>        | <b>59,19</b>  | <b>260,48</b> | <b>4,83</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>34,0</b>      | <b>44,7</b> | <b>178,3</b> | <b>1 178,1</b>                | <b>0,59</b> | <b>9,69</b> | <b>0,42</b> | <b>4,17</b> | <b>480,17</b>        | <b>143,48</b> | <b>563,92</b> | <b>8,61</b> |             |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | Р, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ                | 250/0/5      | 6,9              | 10,8        | 30,4         | 248,3                         | 0,10        | 0,80         | 0,00        | 0,40        | 154,20               | 28,20         | 139,20        | 0,50        | 190         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ               | 200/7        | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 60,4                          | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,00        | 8,10                 | 1,90          | 1,40          | 0,10        | 431         | 2008             |
| БАТОН                                 | 40           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,70                 | 3,90          | 19,50         | 0,30        |             | 2008             |
| ВАФЛИ                                 | 30           | 3,0              | 3,9         | 29,8         | 166,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 8,00          | 36,00         | 0,80        |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>532</b>   | <b>8,3</b>       | <b>8,8</b>  | <b>56,3</b>  | <b>338,5</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,40</b> | <b>168,00</b>        | <b>34,00</b>  | <b>160,10</b> | <b>0,90</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                        | 40           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 8,4                           | 0,00        | 8,80         | 0,10        | 0,10        | 4,90                 | 7,00          | 9,10          | 0,40        |             | 2008             |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ | 250/0/5      | 4,5              | 6,2         | 15,7         | 140,9                         | 0,10        | 8,00         | 0,20        | 0,30        | 56,80                | 31,60         | 92,70         | 1,70        | 80          | 2008             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ             | 80           | 10,5             | 10,8        | 8,8          | 174,8                         | 0,06        | 0,00         | 0,00        | 2,52        | 8,39                 | 16,79         | 104,90        | 1,40        | 272         | 2008             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ              | 180          | 4,2              | 9,6         | 43,7         | 278,0                         | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,50        | 16,40                | 29,00         | 84,90         | 0,50        | 171.2       | 2011             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348                    | 50           | 0,6              | 2,5         | 3,9          | 41,2                          | 0,00        | 1,60         | 0,10        | 0,20        | 7,90                 | 5,60          | 9,70          | 0,20        | 348         | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200          | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 41,1                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 12,40                | 5,70          | 7,40          | 0,70        | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40           | 2,4              | 1,3         | 15,3         | 0,0                           | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 5,40                 | 5,70          | 26,10         | 1,20        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>845</b>   | <b>22,8</b>      | <b>30,5</b> | <b>98,8</b>  | <b>684,4</b>                  | <b>0,24</b> | <b>18,40</b> | <b>0,50</b> | <b>4,30</b> | <b>112,19</b>        | <b>101,39</b> | <b>334,80</b> | <b>6,10</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>31,1</b>      | <b>39,3</b> | <b>155,1</b> | <b>1 022,9</b>                | <b>0,34</b> | <b>20,30</b> | <b>0,50</b> | <b>4,70</b> | <b>280,19</b>        | <b>135,39</b> | <b>494,90</b> | <b>7,00</b> |             |                  |

### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | Р, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                 | 130          | 12,6             | 20,7        | 2,4          | 246,1                         | 0,08        | 0,00         | 0,27        | 4,89        | 113,96               | 18,99         | 246,90        | 2,72         | 214         | 2008             |
| ФРУКТЫ  | 130          | 0,5              | 0,5         | 12,7         | 61,1                          | 0,00        | 13,00        | 0,00        | 0,80        | 20,80                | 10,40         | 14,30         | 2,90         |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 41,1                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 12,80                | 5,80          | 7,40          | 0,70         | 430         | 2008             |
| БАТОН   | 40           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,70                 | 3,90          | 19,50         | 0,30         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>500</b>   | <b>19,9</b>      | <b>28,5</b> | <b>58,0</b>  | <b>568,7</b>                  | <b>0,08</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,27</b> | <b>4,89</b> | <b>144,06</b>        | <b>36,69</b>  | <b>309,80</b> | <b>4,52</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                    | 40           | 0,4              | 0,1         | 1,3          | 8,4                           | 0,00        | 8,80         | 0,10        | 0,10        | 4,90                 | 7,00          | 9,10          | 0,40         |             | 2008             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (НА СВИНИНЕ) | 250/0/5      | 7,8              | 17,7        | 16,2         | 257,2                         | 0,20        | 6,50         | 0,20        | 0,50        | 31,30                | 32,10         | 117,40        | 1,50         | 91          | 2008             |
| МЯСО ТУШЕНОЕ                                      | 50/50        | 11,3             | 26,2        | 0,3          | 282,0                         | 0,30        | 0,10         | 0,00        | 0,00        | 6,20                 | 16,50         | 108,30        | 1,10         | 252         | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 180          | 6,5              | 4,8         | 41,8         | 237,0                         | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,40        | 10,90                | 8,80          | 48,70         | 1,10         | 331         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                           | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,9         | 114,9                         | 0,01        | 2,00         | 0,00        | 0,10        | 6,99                 | 4,00          | 4,00          | 1,00         | 394         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40           | 2,4              | 1,3         | 15,3         | 0,0                           | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 5,40                 | 5,70          | 26,10         | 1,20         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                       | <b>815</b>   | <b>29,1</b>      | <b>50,8</b> | <b>115,5</b> | <b>960,6</b>                  | <b>0,69</b> | <b>30,40</b> | <b>0,30</b> | <b>3,58</b> | <b>86,49</b>         | <b>84,50</b>  | <b>327,90</b> | <b>9,20</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                             |              | <b>49,0</b>      | <b>79,3</b> | <b>173,5</b> | <b>1 529,3</b>                | <b>0,77</b> | <b>30,40</b> | <b>0,57</b> | <b>8,47</b> | <b>230,55</b>        | <b>121,19</b> | <b>637,70</b> | <b>13,72</b> |             |                  |

### 5 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ           | 250/0/5      | 7,4              | 10,0        | 33,4         | 253,3                         | 0,08        | 1,29         | 0,05        | 0,65        | 136,75               | 19,35         | 113,53        | 1,29        | 189         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 41,1                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 12,80                | 5,80          | 7,40          | 0,70        | 430         | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                        | 20           | 4,6              | 6,0         | 0,0          | 73,0                          | 0,01        | 0,00         | 0,06        | 0,13        | 176,88               | 7,37          | 100,50        | 0,20        | 14          | 2008             |
| БАТОН                                 | 40           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,70                 | 3,90          | 19,50         | 0,30        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>525</b>   | <b>13,1</b>      | <b>14,9</b> | <b>52,2</b>  | <b>395,3</b>                  | <b>0,09</b> | <b>1,29</b>  | <b>0,11</b> | <b>0,78</b> | <b>332,13</b>        | <b>36,42</b>  | <b>240,93</b> | <b>2,49</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ   | 60           | 1,1              | 3,0         | 8,2          | 64,3                          | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 1,40        | 27,80                | 15,00         | 29,50         | 0,90        | к/к         | к/к              |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250          | 3,9              | 4,0         | 20,2         | 132,6                         | 0,10        | 6,60         | 0,20        | 0,50        | 24,80                | 24,40         | 67,10         | 1,20        | 100         | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                   | 250          | 20,3             | 19,3        | 16,1         | 319,2                         | 0,12        | 6,00         | 0,01        | 2,64        | 25,20                | 43,20         | 228,00        | 3,60        | 258         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ               | 200/7        | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 60,4                          | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,00        | 8,10                 | 1,90          | 1,40          | 0,10        | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40           | 2,4              | 1,3         | 15,3         | 0,0                           | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 5,40                 | 5,70          | 26,10         | 1,20        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>807</b>   | <b>27,8</b>      | <b>27,6</b> | <b>74,6</b>  | <b>576,5</b>                  | <b>0,30</b> | <b>16,70</b> | <b>0,21</b> | <b>5,22</b> | <b>91,30</b>         | <b>90,20</b>  | <b>352,10</b> | <b>7,00</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>40,8</b>      | <b>42,5</b> | <b>126,8</b> | <b>971,8</b>                  | <b>0,39</b> | <b>17,99</b> | <b>0,32</b> | <b>6,00</b> | <b>423,43</b>        | <b>126,62</b> | <b>593,03</b> | <b>9,49</b> |             |                  |

### 6 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 250/0/5      | 3,5              | 5,5         | 39,4         | 221,4                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,30        | 16,00                | 20,40         | 57,90         | 0,50         | 324         | 2008             |
| ПРЯНИКИ                               | 30           | 2,4              | 1,9         | 30,0         | 146,4                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 4,40                 | 3,60          | 20,00         | 0,30         |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 41,1                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 12,80                | 5,80          | 7,40          | 0,70         | 430         | 2008             |
| БАТОН                                 | 40           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,70                 | 3,90          | 19,50         | 0,30         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>535</b>   | <b>7,7</b>       | <b>7,2</b>  | <b>87,0</b>  | <b>443,2</b>                  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b> | <b>38,90</b>         | <b>33,70</b>  | <b>104,80</b> | <b>1,80</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                       | 40           | 0,2              | 0,0         | 0,4          | 3,3                           | 0,00        | 1,30         | 0,00        | 0,00        | 5,80                 | 3,50          | 6,00          | 0,20         |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И КУРОЙ    | 250          | 6,3              | 3,7         | 18,2         | 132,5                         | 0,20        | 6,10         | 0,20        | 0,20        | 46,40                | 35,60         | 130,10        | 1,90         | 99          | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ                | 80           | 8,0              | 3,1         | 5,1          | 81,0                          | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 0,30        | 37,00                | 25,50         | 114,80        | 0,70         | 257         | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 180/0/5      | 3,6              | 20,2        | 25,2         | 298,2                         | 0,20        | 12,20        | 0,10        | 4,10        | 50,10                | 35,50         | 100,40        | 1,40         | 128         | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ     | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,2         | 91,9                          | 0,00        | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 13,99                | 7,99          | 13,99         | 2,80         | 442         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 40           | 2,4              | 1,3         | 15,3         | 0,0                           | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 5,40                 | 5,70          | 26,10         | 1,20         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>795</b>   | <b>21,5</b>      | <b>28,5</b> | <b>83,4</b>  | <b>606,9</b>                  | <b>0,48</b> | <b>23,70</b> | <b>0,30</b> | <b>5,28</b> | <b>158,69</b>        | <b>113,79</b> | <b>391,39</b> | <b>8,20</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>29,2</b>      | <b>35,7</b> | <b>170,4</b> | <b>1 050,1</b>                | <b>0,48</b> | <b>23,70</b> | <b>0,30</b> | <b>5,58</b> | <b>197,59</b>        | <b>147,49</b> | <b>496,19</b> | <b>10,00</b> |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ         | 250/0/5      | 8,6              | 8,5         | 41,8         | 279,0                         | 0,10        | 0,50         | 0,00        | 0,10        | 134,60               | 30,60         | 201,50        | 0,90         | 184         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 41,1                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 12,40                | 5,70          | 7,40          | 0,70         | 430         | 2008             |
| ПРЯНИКИ                                       | 30           | 3,0              | 2,4         | 37,5         | 183,0                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,50                 | 4,50          | 25,00         | 0,40         |             | 2008             |
| БАТОН   | 40           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,70                 | 3,90          | 19,50         | 0,30         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>535</b>   | <b>12,4</b>      | <b>10,2</b> | <b>96,4</b>  | <b>525,9</b>                  | <b>0,10</b> | <b>0,50</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> | <b>158,20</b>        | <b>44,70</b>  | <b>253,40</b> | <b>2,30</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                              | 60           | 0,7              | 3,0         | 6,5          | 56,1                          | 0,00        | 6,20         | 0,20        | 1,50        | 21,70                | 8,70          | 15,30         | 0,70         | 41          | 2008             |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ | 250/0/5      | 2,6              | 2,9         | 5,0          | 60,5                          | 0,00        | 8,20         | 0,20        | 0,10        | 46,40                | 17,60         | 40,10         | 0,70         | 85          | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                 | 220          | 21,5             | 16,4        | 33,2         | 367,2                         | 0,10        | 13,20        | 0,26        | 5,28        | 44,40                | 44,40         | 225,60        | 14,40        | 311         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 41,1                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 12,40                | 5,70          | 7,40          | 0,70         | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 40           | 2,4              | 1,3         | 15,3         | 0,0                           | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 5,40                 | 5,70          | 26,10         | 1,20         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>785</b>   | <b>27,4</b>      | <b>23,6</b> | <b>70,1</b>  | <b>524,9</b>                  | <b>0,18</b> | <b>27,60</b> | <b>0,66</b> | <b>7,56</b> | <b>130,30</b>        | <b>82,10</b>  | <b>314,50</b> | <b>17,70</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>39,8</b>      | <b>33,8</b> | <b>166,5</b> | <b>1 050,8</b>                | <b>0,28</b> | <b>28,10</b> | <b>0,66</b> | <b>7,66</b> | <b>288,50</b>        | <b>126,80</b> | <b>567,90</b> | <b>20,00</b> |             |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |              |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |              |               |             |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 5,6              | 4,9         | 21,6         | 153,4                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,30        | 108,30               | 14,20        | 84,70         | 0,40        | 112         | 2008             |
| ВАФЛИ                                | 30           | 3,0              | 3,9         | 29,8         | 166,8                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 11,60                | 8,00         | 36,00         | 0,80        |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ              | 200/7        | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 60,4                          | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,00        | 8,10                 | 1,90         | 1,40          | 0,10        | 431         | 2008             |
| БАТОН                                | 40           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,70                 | 3,90         | 19,50         | 0,30        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>527</b>   | <b>9,9</b>       | <b>8,7</b>  | <b>77,3</b>  | <b>428,5</b>                  | <b>0,00</b> | <b>1,60</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b> | <b>133,70</b>        | <b>28,00</b> | <b>141,60</b> | <b>1,60</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |              |               |             |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                       | 40           | 0,3              | 0,1         | 1,1          | 7,2                           | 0,00        | 7,50         | 0,00        | 0,10        | 4,20                 | 6,00         | 7,80          | 0,30        |             | 2008             |
| СУП РИСОВЫЙ С КУРОЙ                  | 250          | 8,4              | 9,4         | 12,0         | 164,8                         | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,30        | 20,60                | 17,80        | 86,60         | 0,80        |             | 2008             |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ                     | 50/50        | 11,9             | 32,3        | 5,5          | 361,6                         | 0,30        | 1,00         | 0,00        | 3,00        | 13,20                | 19,60        | 116,60        | 1,20        | 259         | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 180          | 6,6              | 5,8         | 37,6         | 229,2                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 331         | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ    | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,2         | 91,9                          | 0,00        | 4,00         | 0,00        | 0,00        | 13,99                | 7,99         | 13,99         | 2,80        | 442         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 40           | 2,4              | 1,3         | 15,3         | 0,0                           | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 5,40                 | 5,70         | 26,10         | 1,20        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>810</b>   | <b>30,6</b>      | <b>49,0</b> | <b>90,6</b>  | <b>854,7</b>                  | <b>0,38</b> | <b>13,60</b> | <b>0,00</b> | <b>4,08</b> | <b>57,39</b>         | <b>57,09</b> | <b>251,09</b> | <b>6,30</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>40,5</b>      | <b>57,7</b> | <b>167,9</b> | <b>1 283,2</b>                | <b>0,38</b> | <b>15,20</b> | <b>0,00</b> | <b>4,38</b> | <b>191,09</b>        | <b>85,09</b> | <b>392,69</b> | <b>7,90</b> |             |                  |

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ | 250/0/5      | 7,2              | 8,3         | 32,0         | 230,9                         | 0,15        | 1,29         | 0,05        | 0,77        | 147,07               | 37,41         | 188,35        | 2,58         | 189         | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 20           | 4,6              | 6,0         | 0,0          | 73,0                          | 0,01        | 0,00         | 0,06        | 0,13        | 176,88               | 7,37          | 100,50        | 0,20         | 14          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                         | 200          | 3,8              | 3,0         | 24,5         | 141,1                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 111,50               | 27,50         | 95,60         | 0,90         | 433         | 2008             |
| БАТОН                                   | 40           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,70                 | 3,90          | 19,50         | 0,30         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>515</b>   | <b>17,3</b>      | <b>19,5</b> | <b>84,7</b>  | <b>586,1</b>                  | <b>0,17</b> | <b>14,79</b> | <b>0,05</b> | <b>1,65</b> | <b>290,67</b>        | <b>83,21</b>  | <b>346,55</b> | <b>7,08</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |                      |               |               |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ     | 60           | 1,1              | 3,0         | 8,2          | 64,3                          | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 1,40        | 27,80                | 15,00         | 29,50         | 0,90         | к/к         | к/к              |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ И СВИНИНОЙ   | 250          | 4,6              | 6,1         | 15,4         | 139,8                         | 0,00        | 7,80         | 0,20        | 0,30        | 56,40                | 31,10         | 91,30         | 1,70         | 80          | 2008             |
| ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ                          | 80           | 5,7              | 13,2        | 6,6          | 167,7                         | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,10        | 5,80                 | 11,30         | 61,20         | 1,00         | 272         | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ              | 180          | 4,3              | 5,5         | 45,2         | 247,2                         | 0,04        | 0,00         | 0,04        | 0,36        | 13,20                | 31,20         | 93,60         | 0,72         | 323         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                | 200          | 0,4              | 0,0         | 34,7         | 148,0                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 9,10                 | 1,90          | 0,00          | 0,00         | 402         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 40           | 2,4              | 1,3         | 15,3         | 0,0                           | 0,08        | 0,00         | 0,00        | 0,68        | 5,40                 | 5,70          | 26,10         | 1,20         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>810</b>   | <b>18,5</b>      | <b>29,1</b> | <b>125,4</b> | <b>767,0</b>                  | <b>0,22</b> | <b>10,80</b> | <b>0,24</b> | <b>3,84</b> | <b>117,70</b>        | <b>96,20</b>  | <b>301,70</b> | <b>5,52</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>35,8</b>      | <b>48,6</b> | <b>210,1</b> | <b>1 353,1</b>                | <b>0,39</b> | <b>25,59</b> | <b>0,29</b> | <b>5,49</b> | <b>408,37</b>        | <b>179,41</b> | <b>648,25</b> | <b>12,60</b> |             |                  |

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             | Минеральные вещества |              |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг       | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |                      |              |               |             |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/20       | 16,5             | 11,1        | 22,9         | 259,2                         | 0,00        | 0,30        | 0,10        | 1,10        | 165,10               | 24,50        | 194,20        | 0,70        | 224         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/0/10     | 0,2              | 0,0         | 10,1         | 41,1                          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 12,80                | 5,80         | 7,40          | 0,70        | 430         | 2008             |
| БАТОН                                     | 40           | 2,3              | 0,9         | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,70                 | 3,90         | 19,50         | 0,30        |             | 2008             |
| ФРУКТЫ                                    | 130          | 0,5              | 0,5         | 12,7         | 61,1                          | 0,00        | 13,00       | 0,00        | 0,80        | 20,80                | 10,40        | 14,30         | 2,90        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>530</b>   | <b>19,0</b>      | <b>12,0</b> | <b>48,4</b>  | <b>378,9</b>                  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b> | <b>0,10</b> | <b>1,10</b> | <b>183,60</b>        | <b>34,20</b> | <b>221,10</b> | <b>1,70</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |                      |              |               |             |             |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                             | 40           | 0,3              | 0,0         | 0,9          | 4,9                           | 0,00        | 3,50        | 0,00        | 0,00        | 8,00                 | 4,90         | 14,70         | 0,30        |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ        | 250          | 6,4              | 3,5         | 17,5         | 127,8                         | 0,30        | 4,40        | 0,20        | 1,90        | 34,10                | 31,50        | 82,20         | 2,00        | 99          | 2008             |
| МЯСО ТУШЕНОЕ                              | 50/50        | 11,3             | 26,2        | 0,3          | 282,0                         | 0,30        | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 6,20                 | 16,50        | 108,30        | 1,10        | 252         | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 180          | 6,6              | 5,8         | 37,6         | 229,2                         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 331         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                  | 200          | 0,4              | 0,0         | 34,7         | 148,0                         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 9,10                 | 1,90         | 0,00          | 0,00        | 402         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40           | 2,4              | 1,3         | 15,3         | 0,0                           | 0,08        | 0,00        | 0,00        | 0,68        | 5,40                 | 5,70         | 26,10         | 1,20        |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>810</b>   | <b>27,4</b>      | <b>36,7</b> | <b>106,3</b> | <b>791,9</b>                  | <b>0,68</b> | <b>8,00</b> | <b>0,20</b> | <b>2,58</b> | <b>62,80</b>         | <b>60,50</b> | <b>231,30</b> | <b>4,60</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>46,4</b>      | <b>48,7</b> | <b>154,7</b> | <b>1 170,8</b>                | <b>0,68</b> | <b>8,30</b> | <b>0,30</b> | <b>3,68</b> | <b>246,40</b>        | <b>94,70</b> | <b>452,40</b> | <b>6,30</b> |             |                  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                 | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая | 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                  | 378,6            | 487,5   | 1 645,3     | ####           | 5,00     | 213,17 | 3,66  | 57,95 | #####                | 1 312,16 | 5 438,37 | 106,32 |
| Среднее значение за период            | 37,9             | 48,8    | 164,5       | ####           | 0,50     | 21,32  | 0,37  | 5,80  | 318,77               | 131,22   | 543,84   | 10,63  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в | 12,9             | 37,3    | 49,8        |                |          |        |       |       |                      |          |          |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет     | 507     | 828  |