

СОГЛАСОВАНО

Директор



«31» _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания"



Т.В. Фионов

«29» _____ 2023г.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для организации

питания обучающихся муниципального автономного
общественного учреждения "Средняя школа №157"

г. Красноярсск

2023г.

| День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 180 | 13,692 | 10,997 | 45,892 | 0,119 | 0,200 | 77,500 | 1,150 | 270,910 | 219,550 | 22,090 | 1,358 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукт (яблоки) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 0,036 | 12,000 | | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 |
| | Итого за Завтрак | 540,000 | 17,448 | 11,852 | 90,495 | 0,201 | 13,900 | 78,080 | 1,838 | 304,660 | 267,870 | 43,370 | 5,321 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 0,036 | 15,000 | 109,801 | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,540 |
| 88/2011 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,314 | 4,774 | 11,887 | 0,081 | 20,450 | 175,321 | 2,006 | 28,713 | 62,003 | 18,534 | 0,869 |
| 291 | Плов из мяса | 200 | 13,943 | 28,426 | 38,576 | 0,402 | 2,326 | 263,040 | 3,244 | 20,050 | 205,200 | 50,800 | 1,966 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,018 | 12,894 | 0,001 | 0,079 | 3,042 | 0,037 | 2,623 | 1,782 | 1,400 | 0,085 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого за Обед | 700,000 | 23,801 | 34,568 | 94,887 | 0,673 | 37,975 | 551,204 | 6,127 | 87,686 | 341,585 | 98,934 | 4,630 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 100 | 8,012 | 10,749 | 51,067 | 0,124 | 2,933 | 31,937 | 4,680 | 24,561 | 84,104 | 14,222 | 1,741 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 8,212 | 10,800 | 64,110 | 0,125 | 3,033 | 32,437 | 4,680 | 29,511 | 92,344 | 18,622 | 2,600 |
| | Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет | 1 540,000 | 49,461 | 57,220 | 249,492 | 0,999 | 54,908 | 661,721 | 12,645 | 421,857 | 701,799 | 160,926 | 12,551 |
| День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,900 | 7,690 | 34,645 | 0,040 | | 5,500 | 1,750 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,050 |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 5,448 | 5,656 | 37,723 | 0,069 | 1,235 | 35,000 | 0,192 | 121,680 | 144,450 | 32,520 | 0,527 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 0,055 | | | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| | Итого за Завтрак | 500,000 | 13,048 | 13,897 | 108,411 | 0,165 | 1,335 | 41,000 | 2,792 | 150,630 | 230,190 | 53,420 | 3,036 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 60 | 1,251 | 4,110 | 7,965 | 0,024 | 21,445 | 280,270 | 1,864 | 29,420 | 27,070 | 14,180 | 0,446 |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 7,698 | 5,547 | 17,651 | 0,207 | 7,605 | 170,832 | 2,453 | 33,816 | 105,684 | 31,016 | 1,816 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 17,213 | 15,766 | 11,280 | 0,153 | | | 2,153 | 20,770 | 160,100 | 21,200 | 1,094 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,490 | 0,780 | 2,705 | 0,011 | 1,902 | 30,080 | 0,375 | 7,560 | 9,680 | 4,260 | 0,298 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,249 | 3,833 | 23,153 | 0,173 | 27,995 | 19,000 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,332 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,236 | 0,055 | 12,165 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,880 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого за Обед | 770,000 | 34,967 | 31,321 | 104,169 | 0,723 | 60,767 | 500,762 | 7,313 | 166,236 | 465,474 | 126,246 | 7,036 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с капустой и луком | 100 | 8,828 | 10,697 | 49,042 | 0,134 | 20,800 | 31,937 | 4,686 | 48,982 | 101,314 | 20,315 | 1,463 |
| | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 0,020 | 4,000 | | 0,200 | 14,000 | 8,000 | 6,000 | |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 9,928 | 10,897 | 73,442 | 0,154 | 24,800 | 31,937 | 4,886 | 48,982 | 115,314 | 28,315 | 2,063 |
| | Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет | 1 570,000 | 57,943 | 56,115 | 286,022 | 1,042 | 86,902 | 573,699 | 14,991 | 365,848 | 810,978 | 207,981 | 12,135 |

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тертель мясные с томатным соусом | 120 | 13,015 | 13,144 | 25,158 | 213,628 | 0,128 | 5,398 | 94,362 | 3,572 | 25,683 | 123,628 | 41,579 | 1,392 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 140,401 | 0,160 | 16,000 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | |
| | Итого за Завтрак | 510,000 | 20,950 | 17,637 | 79,061 | 501,417 | 0,333 | 5,498 | 110,862 | 4,348 | 50,673 | 270,078 | 125,799 | 5,207 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,540 | 0,090 | 1,710 | 10,500 | 0,027 | 9,600 | 63,901 | 0,240 | 9,300 | 16,800 | 10,200 | 0,420 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,210 | 4,743 | 12,315 | 94,084 | 0,070 | 16,455 | 175,672 | 2,014 | 29,876 | 60,614 | 18,486 | 0,963 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 17,677 | 6,745 | 27,511 | 218,031 | 0,211 | 28,433 | 10,900 | 2,874 | 27,990 | 194,460 | 87,740 | 2,363 |
| 349 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 15,504 | 64,800 | 0,011 | 3,600 | | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,828 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого за Обед | 700,000 | 27,401 | 12,952 | 86,290 | 535,615 | 0,472 | 58,208 | 250,473 | 5,620 | 100,826 | 332,834 | 135,866 | 5,744 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 12,303 | 12,757 | 77,633 | 474,059 | 0,175 | | 59,400 | 5,310 | 32,250 | 129,415 | 17,783 | 1,767 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 12,503 | 12,808 | 90,676 | 527,447 | 0,176 | 0,100 | 59,900 | 5,310 | 37,200 | 137,655 | 22,183 | 2,626 |
| | Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет | 1 510,000 | 60,854 | 43,397 | 256,027 | 1 564,479 | 0,981 | 63,806 | 421,235 | 15,278 | 188,699 | 740,567 | 283,848 | 13,577 |

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 |
| 377 | Омлет натуральный | 150 | 25,717 | 27,354 | 4,565 | 367,581 | 0,158 | 0,871 | 492,900 | 2,032 | 187,650 | 421,030 | 32,040 | 4,777 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукт (яблока) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,036 | 12,000 | | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 |
| | Итого за Завтрак | 520,000 | 29,553 | 35,459 | 49,298 | 638,829 | 0,241 | 14,571 | 533,480 | 2,820 | 223,800 | 472,350 | 53,320 | 8,760 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом | 60 | 0,565 | 3,091 | 4,446 | 36,193 | 0,027 | 9,390 | 59,006 | 1,557 | 12,042 | 18,474 | 9,840 | 0,439 |
| 96 | Рассольник московский | 200 | 4,658 | 4,125 | 14,427 | 106,084 | 0,075 | 7,825 | 176,432 | 1,576 | 22,836 | 82,334 | 17,326 | 0,822 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 19,293 | 6,802 | 24,470 | 213,091 | 0,191 | 23,033 | 411,620 | 3,014 | 31,010 | 201,440 | 95,020 | 2,339 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,018 | 12,894 | 51,984 | 0,001 | 0,079 | 3,042 | 0,037 | 2,623 | 1,782 | 1,400 | 0,085 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого за Обед | 700,000 | 29,400 | 15,266 | 85,487 | 555,552 | 0,447 | 40,447 | 650,100 | 6,604 | 96,411 | 361,030 | 139,786 | 4,855 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 436,566 | 0,154 | | 43,285 | 5,930 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,483 |
| | Снежок | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 16,156 | 18,681 | 77,315 | 541,566 | 0,214 | 1,800 | 83,285 | 5,930 | 268,787 | 296,713 | 45,516 | 1,683 |
| | Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет | 1 520,000 | 75,109 | 69,406 | 212,100 | 1 735,947 | 0,902 | 56,818 | 1 266,865 | 15,354 | 588,998 | 1 130,093 | 238,622 | 15,298 |

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,220 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 |
| 175 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 200 | 5,833 | 6,708 | 33,771 | 0,128 | 1,209 | 38,600 | 0,159 | 122,650 | 149,720 | 35,510 | 0,796 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Завтрак | 500,000 | 17,073 | 12,699 | 84,894 | 0,223 | 1,469 | 85,100 | 1,379 | 343,200 | 337,960 | 59,710 | 2,775 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,852 | 3,055 | 53,011 | 0,021 | 16,450 | 260,000 | 1,416 | 25,060 | 21,400 | 11,300 | 0,373 |
| 103 | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,178 | 2,314 | 12,540 | 0,059 | 5,005 | 170,832 | 1,127 | 13,336 | 45,824 | 10,046 | 0,603 |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса | 90 | 13,728 | 13,533 | 15,440 | 0,124 | 0,563 | | 1,325 | 29,613 | 130,328 | 17,489 | 1,476 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,490 | 0,780 | 2,705 | 0,011 | 1,902 | 30,080 | 0,375 | 7,560 | 9,680 | 4,260 | 0,298 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 0,160 | 16,000 | 16,000 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,051 | 12,045 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,090 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | | 0,330 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого за Обед | 770,000 | 28,973 | 25,085 | 100,700 | 0,529 | 24,140 | 477,412 | 4,999 | 120,459 | 384,682 | 137,915 | 7,292 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с картофельной начинкой | 100 | 8,622 | 10,770 | 51,696 | 0,156 | 6,866 | 31,937 | 4,642 | 30,795 | 104,686 | 20,021 | 1,463 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 8,822 | 10,821 | 64,739 | 0,157 | 6,966 | 32,437 | 4,642 | 35,745 | 112,926 | 24,421 | 2,322 |
| | Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет | 1 570,000 | 54,868 | 48,605 | 250,333 | 0,909 | 32,575 | 594,949 | 11,020 | 499,404 | 835,568 | 222,046 | 12,389 |

День/неделя: Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 |
| 392 | Вареники с творогом | 210 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,880 | 3,100 | 18,182 | 0,044 | 1,300 | 20,120 | 0,012 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,019 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Завтрак | 500,000 | 9,880 | 18,320 | 56,522 | 0,134 | 1,300 | 100,120 | 1,332 | 143,520 | 174,200 | 41,800 | 1,979 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,540 | 0,090 | 1,710 | 0,027 | 9,600 | 63,901 | 0,240 | 9,300 | 16,800 | 10,200 | 0,420 |
| 101 | Суп из рыбных консервов | 200 | 5,112 | 7,465 | 17,238 | 0,109 | 15,305 | 200,032 | 1,875 | 17,016 | 56,824 | 22,966 | 0,859 |
| 260 | Гуляш из мяса (говядина) | 90 | 15,103 | 14,970 | 7,346 | 0,063 | 2,672 | 5,768 | 1,807 | 17,940 | 160,473 | 22,270 | 2,460 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,249 | 3,833 | 23,153 | 0,173 | 27,995 | 19,000 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,332 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,236 | 0,055 | 12,165 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,880 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого за Обед | 740,000 | 29,070 | 27,643 | 90,862 | 0,527 | 57,392 | 289,281 | 4,390 | 118,926 | 397,037 | 111,026 | 7,121 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 100 | 12,303 | 12,757 | 77,633 | 0,175 | | 59,400 | 5,310 | 32,250 | 129,415 | 17,783 | 1,767 |
| | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 0,020 | 4,000 | | 0,200 | 14,000 | 8,000 | 0,600 | 0,600 |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 13,403 | 12,957 | 102,033 | 0,195 | 4,000 | 59,400 | 5,510 | 32,250 | 143,415 | 25,783 | 2,367 |
| | Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет | 1 540,000 | 52,353 | 58,970 | 249,417 | 0,856 | 62,692 | 448,801 | 11,232 | 296,696 | 714,652 | 178,609 | 11,467 |

| День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|------------------|----------------|---------------|-------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | | 0,020 |
| 173 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 8,798 | 7,084 | 45,754 | 282,791 | 0,255 | 36,000 | 0,193 | 138,410 | 210,780 | 56,550 | 1,535 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,500 | 0,680 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | 0,240 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | |
| 338 | Фрукт (яблоки) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,036 | 12,000 | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 | |
| | Итого за Завтрак | 570,000 | 12,358 | 15,265 | 89,087 | 546,679 | 0,337 | 76,500 | 1,213 | 172,560 | 261,220 | 76,950 | 5,534 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 0,036 | 15,000 | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,540 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,210 | 4,743 | 12,315 | 94,084 | 0,070 | 16,455 | 2,014 | 29,876 | 60,614 | 18,486 | 0,963 | |
| 268 | Котлеты домашние | 90 | 8,525 | 9,699 | 15,430 | 174,965 | 1,687 | 0,563 | 1,252 | 49,593 | 82,576 | 11,871 | 4,765 | |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,490 | 0,780 | 2,705 | 16,861 | 0,011 | 1,902 | 0,375 | 7,560 | 9,680 | 4,260 | 0,298 | |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,008 | 4,279 | 33,072 | 187,031 | 0,043 | 16,000 | 0,570 | 8,880 | 81,450 | 26,720 | 0,567 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,018 | 12,894 | 51,984 | 0,001 | 0,079 | 0,037 | 2,623 | 1,782 | 1,400 | 0,085 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | |
| | Итого за Обед | 770,000 | 22,777 | 20,869 | 107,946 | 687,525 | 2,001 | 34,119 | 5,088 | 134,832 | 308,702 | 90,937 | 8,388 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с капустой и луком | 100 | 8,828 | 10,697 | 49,042 | 310,755 | 0,134 | 20,800 | 4,686 | 48,982 | 101,314 | 20,315 | 1,463 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 9,028 | 10,748 | 62,085 | 364,143 | 0,135 | 20,900 | 4,686 | 53,932 | 109,554 | 24,715 | 2,322 | |
| | Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет | 1 640,000 | 44,163 | 46,882 | 259,118 | 1 598,347 | 2,473 | 68,419 | 10,987 | 361,324 | 679,476 | 192,602 | 16,244 | |
| День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 30 | 0,330 | 0,060 | 1,140 | 7,200 | 0,018 | 7,500 | 0,210 | 4,200 | 7,800 | 6,000 | 0,270 | |
| 291 | Плов из мяса птицы | 200 | 20,081 | 7,702 | 38,840 | 290,981 | 0,105 | 2,326 | 3,350 | 20,710 | 209,820 | 91,720 | 1,768 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 | |
| | Печенье | 50 | 3,900 | 7,690 | 34,645 | 220,000 | 0,040 | 5,500 | 1,750 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,050 | |
| | Итого за Завтрак | 530,000 | 28,347 | 15,907 | 112,388 | 690,429 | 0,220 | 11,526 | 5,868 | 55,960 | 304,240 | 119,600 | 4,521 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,852 | 3,055 | 7,540 | 53,011 | 0,021 | 16,450 | 260,000 | 1,416 | 25,060 | 11,300 | 0,373 | |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 7,698 | 5,547 | 17,651 | 136,724 | 0,207 | 7,605 | 2,453 | 33,816 | 105,684 | 31,016 | 1,816 | |
| 268 | Шницель | 90 | 13,461 | 13,506 | 13,465 | 230,829 | 0,128 | | 1,414 | 29,313 | 125,790 | 16,764 | 1,438 | |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,490 | 0,780 | 2,705 | 16,861 | 0,011 | 1,902 | 0,375 | 7,560 | 9,680 | 4,260 | 0,298 | |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 140,401 | 0,060 | 16,000 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 | |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,051 | 12,045 | 49,398 | 0,001 | 0,100 | 0,090 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | |
| | Итого за Обед | 770,000 | 32,226 | 28,291 | 103,836 | 775,424 | 0,681 | 26,177 | 6,414 | 140,639 | 440,004 | 158,160 | 8,467 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 436,566 | 0,154 | 43,285 | 5,930 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,483 | |
| | Снежок | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 | |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 16,156 | 18,681 | 77,315 | 541,566 | 0,214 | 1,800 | 5,930 | 268,787 | 296,713 | 45,516 | 1,683 | |
| | Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет | 1 600,000 | 76,729 | 62,879 | 293,539 | 2 007,419 | 1,115 | 39,503 | 18,212 | 465,386 | 1 040,957 | 323,276 | 14,671 | |

День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет

| № рец. | День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|---|----------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 20 | 5,200 | 5,220 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 |
| 174 | | Сыр порционный | 200 | 5,448 | 5,656 | 224,231 | 0,069 | 1,235 | 35,000 | 0,192 | 121,680 | 144,450 | 32,520 | 0,527 |
| 376 | | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | | Чай с сахаром | 40 | 2,800 | 0,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| | | Батон | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | | Хлеб пшеничный | 500,000 | 16,688 | 11,647 | 528,419 | 0,164 | 1,495 | 81,500 | 1,412 | 342,230 | 332,690 | 56,720 | 2,506 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | | Нарезка овощная | 60 | 0,540 | 0,090 | 1,710 | 0,027 | 9,600 | 63,901 | 0,240 | 9,300 | 16,800 | 10,200 | 0,420 |
| 96 | | Рассольник московский | 200 | 4,658 | 4,125 | 14,427 | 0,075 | 7,825 | 176,432 | 1,576 | 22,836 | 82,334 | 17,326 | 0,822 |
| 268 | | Биточки мясные с томатным соусом | 120 | 14,085 | 18,579 | 17,578 | 0,132 | 1,188 | 61,520 | 3,654 | 35,310 | 136,510 | 20,070 | 1,614 |
| 202 | | Рожки отварные | 150 | 6,414 | 3,656 | 40,944 | 0,099 | 16,000 | 222,482 | 0,090 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,994 |
| 349 | | Компот из свежих яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 15,504 | 0,011 | 3,600 | | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,828 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | | Хлеб пшеничный | 770,000 | 30,671 | 27,824 | 119,413 | 0,497 | 22,333 | 317,853 | 6,872 | 120,446 | 349,764 | 76,756 | 5,848 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | | Пирожок с яблоком | 100 | 8,012 | 10,749 | 51,067 | 0,124 | 2,933 | 31,937 | 4,680 | 24,561 | 84,104 | 14,222 | 1,741 |
| 376 | | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | | Итого за Полдник | 300,000 | 8,212 | 10,800 | 64,110 | 0,125 | 3,033 | 32,437 | 4,680 | 29,511 | 92,344 | 18,622 | 2,600 |
| | | Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет | 1 570,000 | 55,571 | 50,271 | 1 752,052 | 0,786 | 26,861 | 431,790 | 12,964 | 492,187 | 774,798 | 152,098 | 10,954 |

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет

| № рец. | День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | | Огурцы свежие порционные | 30 | 0,210 | 0,030 | 0,570 | 0,009 | 2,100 | 9,000 | 0,030 | 5,100 | 9,000 | 4,200 | 0,150 |
| 294 | | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 17,213 | 15,766 | 11,280 | 0,153 | | | 2,153 | 20,770 | 160,100 | 21,200 | 1,094 |
| 128 | | Картофельное пюре | 150 | 3,249 | 3,833 | 23,153 | 0,173 | 27,995 | 19,000 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,332 |
| 376 | | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | | Итого за Завтрак | 510,000 | 23,912 | 20,000 | 67,726 | 0,380 | 30,195 | 28,500 | 2,663 | 79,040 | 300,160 | 69,910 | 3,875 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом | 60 | 0,565 | 3,091 | 4,446 | 0,027 | 9,390 | 59,006 | 1,557 | 12,042 | 18,474 | 9,840 | 0,439 |
| 103 | | Суп куриный с вермишелью | 200 | 4,178 | 2,314 | 12,540 | 0,059 | 5,005 | 170,832 | 1,127 | 13,336 | 45,824 | 10,046 | 0,603 |
| 291 | | Плов из мяса птицы | 200 | 20,081 | 7,702 | 38,840 | 0,105 | 2,326 | 268,980 | 3,350 | 20,710 | 209,820 | 91,720 | 1,768 |
| 349 | | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,018 | 12,894 | 0,001 | 0,079 | 3,042 | 0,037 | 2,623 | 1,782 | 1,400 | 0,085 |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | | Итого за Обед | 700,000 | 29,708 | 14,355 | 97,970 | 0,345 | 16,920 | 501,860 | 6,491 | 76,611 | 332,900 | 129,206 | 4,065 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | | Булочка домашняя | 100 | 12,303 | 12,757 | 77,633 | 0,175 | 59,400 | | 5,310 | 32,250 | 129,415 | 17,783 | 1,767 |
| 376 | | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | | Итого за Полдник | 300,000 | 12,503 | 12,808 | 90,676 | 0,176 | 0,100 | 59,900 | 5,310 | 37,200 | 137,655 | 22,183 | 2,626 |
| | | Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет | 1 510,000 | 66,123 | 47,163 | 256,372 | 0,901 | 47,215 | 590,260 | 14,464 | 192,851 | 770,715 | 221,299 | 10,566 |

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 170 | 25,067 | 14,586 | 382,421 | 0,116 | 0,700 | 92,200 | 1,200 | 196,520 | 302,180 | 34,870 | 1,119 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| 338 | Фрукт (яблоки) | 120 | 0,480 | 0,480 | 56,400 | 0,036 | 12,000 | | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 |
| | Итого за Завтрак | 530,000 | 28,583 | 15,521 | 581,569 | 0,198 | 14,400 | 92,780 | 2,128 | 229,870 | 350,500 | 55,750 | 5,122 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционные | 60 | 0,420 | 0,060 | 6,600 | 0,018 | 4,200 | 18,001 | 0,060 | 10,200 | 18,001 | 8,400 | 0,300 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,210 | 4,743 | 12,315 | 0,070 | 16,455 | 175,672 | 2,014 | 29,876 | 60,614 | 18,486 | 0,963 |
| 392 | Пельмени с маслом | 180 | 0,160 | 14,500 | 132,200 | 0,002 | 80,000 | | 0,200 | 4,800 | 6,000 | 0,040 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | 0,090 | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого за Обед | 700,000 | 9,856 | 20,588 | 435,832 | 0,245 | 22,475 | 274,253 | 2,702 | 79,326 | 150,735 | 47,966 | 3,356 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с картофельной начинкой | 100 | 8,622 | 10,770 | 51,696 | 0,156 | 6,866 | 31,937 | 4,642 | 30,795 | 104,686 | 20,021 | 1,463 |
| | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 0,020 | 4,000 | | 0,200 | 14,000 | 8,000 | 8,000 | 0,600 |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 9,722 | 10,970 | 76,096 | 0,176 | 10,866 | 31,937 | 4,842 | 30,795 | 118,686 | 28,021 | 2,063 |
| | Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет | 1 530,000 | 48,161 | 47,079 | 1 440,126 | 0,619 | 47,741 | 398,970 | 9,672 | 339,991 | 619,921 | 131,737 | 10,541 |

День/неделя: Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Масло порционное | 10 | 0,080 | 7,250 | 66,100 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 |
| 382 | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 5,448 | 5,656 | 37,723 | 0,069 | 1,235 | 35,000 | 0,192 | 121,680 | 144,450 | 32,520 | 0,527 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,200 | 2,510 | 22,074 | 0,040 | 1,300 | 20,000 | | 120,000 | 90,000 | 14,000 | 0,139 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| | Печенье | 50 | 3,900 | 7,690 | 34,645 | 0,040 | 5,500 | | 1,750 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,050 |
| | Итого за Завтрак | 500,000 | 15,428 | 23,506 | 112,972 | 0,194 | 2,535 | 100,500 | 2,722 | 266,180 | 308,450 | 61,720 | 2,216 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 0,036 | 15,000 | 109,801 | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,540 |
| 88/2011 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,314 | 4,774 | 11,887 | 0,081 | 20,450 | 175,321 | 2,006 | 28,713 | 62,003 | 18,534 | 0,869 |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса | 90 | 13,728 | 13,533 | 15,440 | 0,124 | 0,563 | 29,613 | 1,325 | 29,613 | 130,328 | 17,489 | 1,476 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,490 | 0,780 | 2,705 | 0,011 | 1,902 | 30,080 | 0,375 | 7,560 | 9,680 | 4,260 | 0,298 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 0,160 | | 16,000 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 |
| 342 | Компот ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | | | | | | | | 0,036 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Итого за Обед | 770,000 | 28,915 | 24,613 | 700,513 | 0,565 | 38,035 | 331,202 | 4,882 | 114,226 | 386,821 | 142,703 | 6,905 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 0,154 | | 43,285 | 5,930 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,483 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 10,756 | 13,732 | 80,958 | 0,155 | 0,100 | 43,785 | 5,930 | 31,737 | 116,953 | 19,916 | 2,342 |
| | Итого за Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет | 1 570,000 | 55,099 | 61,851 | 289,224 | 0,914 | 40,670 | 475,487 | 13,534 | 812,224 | 812,224 | 224,339 | 11,463 |

| Возрастная группа с 7 до 11 лет | Пищевые вещества (г) | | | | ЭЦ (ккал) | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------|--------|---------|-----------|--------------|---------------------------|-----------|--------|---------|-----------|---------|--------|
| | Б | Ж | У | Y | | | | | | | | |
| | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Понедельник - 1 неделя | 49,461 | 57,220 | 249,492 | 1 690,563 | 0,999 | 54,908 | 661,721 | 12,645 | 421,857 | 701,799 | 160,926 | 12,551 |
| Вторник - 1 неделя | 57,943 | 56,115 | 286,022 | 1 844,563 | 1,042 | 86,902 | 573,699 | 14,991 | 365,848 | 810,978 | 207,981 | 12,135 |
| Среда - 1 неделя | 60,854 | 43,397 | 256,027 | 1 564,479 | 0,981 | 63,806 | 421,235 | 15,278 | 188,699 | 740,567 | 283,848 | 13,577 |
| Четверг - 1 неделя | 75,109 | 69,406 | 212,100 | 1 735,947 | 0,902 | 56,818 | 1 266,865 | 15,354 | 588,998 | 1 130,093 | 238,622 | 15,298 |
| Пятница - 1 неделя | 54,868 | 48,605 | 250,333 | 1 608,965 | 0,909 | 32,575 | 594,949 | 11,020 | 499,404 | 835,568 | 222,046 | 12,389 |
| Суббота - 1 неделя | 52,353 | 58,920 | 249,417 | 1 702,279 | 0,856 | 62,692 | 448,801 | 11,232 | 296,696 | 714,652 | 178,609 | 11,467 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 58,431 | 55,611 | 250,565 | 1 691,133 | 0,948 | 59,617 | 661,212 | 13,420 | 393,584 | 822,276 | 215,339 | 12,903 |
| Понедельник - 2 неделя | 44,163 | 46,882 | 259,118 | 1 598,347 | 2,473 | 68,419 | 443,532 | 10,987 | 361,324 | 679,476 | 192,602 | 16,244 |
| Вторник - 2 неделя | 76,729 | 62,879 | 293,539 | 2 007,419 | 1,115 | 39,503 | 890,658 | 18,212 | 465,386 | 1 040,957 | 323,276 | 14,671 |
| Среда - 2 неделя | 55,571 | 50,271 | 272,369 | 1 752,052 | 0,786 | 26,861 | 431,790 | 12,964 | 492,187 | 774,798 | 152,098 | 10,954 |
| Четверг - 2 неделя | 66,123 | 47,163 | 256,372 | 1 675,610 | 0,901 | 47,215 | 590,260 | 14,464 | 192,851 | 770,715 | 221,299 | 10,566 |
| Пятница - 2 неделя | 48,161 | 47,079 | 212,007 | 1 440,126 | 0,619 | 47,741 | 398,970 | 9,672 | 339,991 | 619,921 | 131,737 | 10,541 |
| Суббота - 2 неделя | 55,099 | 61,851 | 289,224 | 1 913,168 | 0,914 | 40,670 | 475,487 | 13,534 | 412,143 | 812,224 | 224,339 | 11,463 |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 57,641 | 52,688 | 263,772 | 1 731,120 | 1,135 | 45,068 | 538,450 | 13,306 | 377,314 | 783,015 | 207,559 | 12,407 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 58,036 | 54,150 | 257,169 | 1 711,127 | 1,042 | 52,343 | 599,831 | 13,363 | 385,449 | 802,646 | 211,449 | 12,655 |
| Норма СанПин | 46,2 | 47,4 | 201 | 1 410 | 0,72 | 36 | 420 | 7,2 | 660 | 660 | 150 | 7,2 |

| Возрастная группа с 7 до 11 лет | Итого за день | | | |
|----------------------------------|---------------|---------|------------|------------------|
| | Завтрак | Обед | Полдн к | |
| | | | | Итого за день |
| Понедельник - 1 неделя | 540,000 | 700,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Вторник - 1 неделя | 500,000 | 770,000 | 300,000 | 1 570,000 |
| Среда - 1 неделя | 510,000 | 700,000 | 300,000 | 1 510,000 |
| Четверг - 1 неделя | 520,000 | 700,000 | 300,000 | 1 520,000 |
| Пятница - 1 неделя | 500,000 | 770,000 | 300,000 | 1 570,000 |
| Суббота - 1 неделя | 500,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Понедельник - 2 неделя | 570,000 | 770,000 | 300,000 | 1 640,000 |
| Вторник - 2 неделя | 530,000 | 770,000 | 300,000 | 1 600,000 |
| Среда - 2 неделя | 500,000 | 770,000 | 300,000 | 1 570,000 |
| Четверг - 2 неделя | 510,000 | 700,000 | 300,000 | 1 510,000 |
| Пятница - 2 неделя | 530,000 | 700,000 | 300,000 | 1 530,000 |
| Суббота - 2 неделя | 500,000 | 770,000 | 300,000 | 1 570,000 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 518 | 738 | 300 | 1 556 |
| Норма СанПин | 500 | 700 | 300 | 1 500 |

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 200 | 15,250 | 12,596 | 50,840 | 379,342 | 0,131 | 0,224 | 88,400 | 1,280 | 302,480 | 245,140 | 24,560 | 1,502 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| 338 | Фрукт (яблоко) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,036 | 12,000 | | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 |
| | Итого за Завтрак | 570,000 | 19,766 | 13,531 | 100,363 | 607,990 | 0,224 | 13,924 | 88,980 | 2,078 | 338,230 | 299,960 | 47,240 | 5,575 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 100 | 1,100 | 0,200 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | 25,000 | | 0,700 | 14,000 | 26,000 | 20,000 | 0,900 |
| 88/2011 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 4,779 | 5,984 | 15,144 | 115,500 | 0,100 | 25,803 | 267,112 | 2,520 | 39,431 | 75,519 | 24,526 | 1,108 |
| 265 | Плов из мяса | 250 | 17,534 | 36,461 | 48,515 | 574,981 | 0,506 | 2,895 | 323,800 | 4,391 | 24,150 | 257,760 | 63,720 | 2,462 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,018 | 12,894 | 51,984 | 0,001 | 0,079 | 3,042 | 0,037 | 2,623 | 1,782 | 1,400 | 0,085 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Обед | 860,000 | 29,907 | 44,303 | 119,353 | 964,065 | 0,871 | 53,937 | 776,956 | 8,208 | 117,404 | 437,061 | 131,246 | 6,115 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 150 | 12,019 | 16,129 | 76,612 | 500,339 | 0,186 | 4,400 | 47,920 | 7,023 | 36,848 | 126,175 | 21,336 | 2,612 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 12,219 | 16,180 | 89,655 | 553,727 | 0,187 | 4,500 | 48,420 | 7,023 | 41,798 | 134,415 | 25,736 | 3,471 |
| | Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше | 1 780,000 | 61,892 | 74,014 | 309,371 | 2 125,782 | 1,282 | 72,361 | 914,356 | 17,309 | 497,432 | 871,436 | 204,222 | 15,161 |

День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,900 | 7,690 | 34,645 | 220,000 | 0,040 | | 5,500 | 1,750 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,050 |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 250 | 6,852 | 7,081 | 47,286 | 281,091 | 0,087 | 1,547 | 43,800 | 0,242 | 151,520 | 181,350 | 40,880 | 0,656 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 | | | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 |
| | Итого за Завтрак | 550,000 | 14,452 | 15,322 | 117,974 | 664,479 | 0,183 | 1,647 | 49,800 | 2,842 | 180,470 | 267,090 | 61,780 | 3,165 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 100 | 2,016 | 7,177 | 13,239 | 126,831 | 0,036 | 35,475 | 360,450 | 3,232 | 45,140 | 41,690 | 21,460 | 0,688 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 8,872 | 5,657 | 22,143 | 156,984 | 0,254 | 9,905 | 210,832 | 2,493 | 40,576 | 126,904 | 38,636 | 2,208 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 19,245 | 17,131 | 12,942 | 284,121 | 0,175 | | | 2,200 | 23,540 | 179,070 | 23,800 | 1,238 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,490 | 0,780 | 2,705 | 16,861 | 0,011 | 1,902 | 30,080 | 0,375 | 7,560 | 9,680 | 4,260 | 0,298 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,904 | 4,745 | 27,818 | 169,692 | 0,208 | 33,634 | 23,600 | 0,050 | 46,860 | 116,060 | 41,370 | 1,589 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,236 | 0,055 | 12,165 | 50,758 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,880 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Обед | 920,000 | 41,203 | 37,185 | 130,012 | 1 002,847 | 0,890 | 82,776 | 625,542 | 8,918 | 207,426 | 558,524 | 156,006 | 8,461 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с капустой и луком | 150 | 13,257 | 16,053 | 73,979 | 466,218 | 0,201 | 31,300 | 47,920 | 7,033 | 73,807 | 152,574 | 30,616 | 2,202 |
| | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 102,000 | 0,020 | 4,000 | | 0,200 | 14,000 | 8,000 | 8,000 | 0,600 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 14,357 | 16,253 | 98,379 | 568,218 | 0,221 | 35,300 | 47,920 | 7,233 | 73,807 | 166,574 | 38,616 | 2,802 |
| | Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше | 1 820,000 | 70,012 | 68,760 | 346,365 | 2 235,544 | 1,294 | 119,723 | 723,262 | 18,993 | 461,703 | 992,188 | 256,402 | 14,428 |

| День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|------------------|---------------------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 130 | 14,538 | 12,250 | 211,891 | 0,140 | 5,722 | 76,144 | 2,832 | 26,472 | 136,136 | 45,883 | 1,512 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,585 | 5,078 | 168,571 | 0,190 | 20,000 | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,987 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Завтрак | 550,000 | 23,363 | 17,699 | 83,875 | 0,375 | 5,822 | 96,644 | 3,674 | 53,102 | 303,746 | 144,103 | 5,798 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,900 | 0,150 | 2,850 | 0,045 | 16,000 | 106,500 | 0,400 | 15,500 | 28,000 | 17,000 | 0,700 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 4,626 | 5,943 | 115,094 | 0,085 | 20,778 | 217,512 | 2,520 | 36,476 | 71,934 | 23,396 | 1,177 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 22,097 | 8,431 | 34,388 | 0,263 | 35,541 | 13,625 | 3,593 | 34,988 | 243,075 | 109,675 | 2,954 |
| 349 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 15,504 | 0,011 | 3,600 | | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,828 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Обед | 860,000 | 34,207 | 16,308 | 107,068 | 0,608 | 76,079 | 337,637 | 7,145 | 129,924 | 422,969 | 174,911 | 7,219 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 150 | 18,455 | 19,136 | 116,450 | 0,262 | | 89,100 | 7,966 | 48,375 | 194,123 | 26,674 | 2,650 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 18,655 | 19,187 | 129,493 | 0,263 | 0,100 | 89,600 | 7,966 | 53,325 | 202,363 | 31,074 | 3,509 |
| | Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше | 1 760,000 | 76,225 | 53,194 | 320,436 | 1,246 | 82,001 | 523,881 | 18,785 | 236,351 | 929,078 | 350,088 | 16,526 |
| День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Масло порционное | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 |
| 377 | Омлет натуральный | 200 | 34,237 | 36,758 | 6,068 | 0,210 | 1,157 | 656,300 | 2,854 | 248,390 | 560,190 | 42,560 | 6,351 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукт (яблоки) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 0,036 | 12,000 | | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 |
| | Итого за Завтрак | 570,000 | 38,073 | 44,863 | 50,801 | 0,293 | 14,857 | 696,880 | 3,642 | 284,540 | 611,510 | 63,840 | 10,334 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом | 100 | 0,942 | 5,151 | 7,410 | 0,045 | 15,650 | 98,340 | 2,595 | 20,070 | 30,790 | 16,400 | 0,732 |
| 96 | Рассольник московский | 250 | 5,094 | 5,335 | 17,688 | 0,090 | 9,779 | 217,582 | 2,054 | 26,816 | 96,464 | 21,376 | 0,972 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 23,979 | 8,240 | 30,355 | 0,239 | 28,821 | 514,670 | 3,661 | 37,770 | 250,600 | 118,320 | 2,912 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,018 | 12,894 | 0,001 | 0,079 | 3,042 | 0,037 | 2,623 | 1,782 | 1,400 | 0,085 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Обед | 860,000 | 36,509 | 20,384 | 107,347 | 0,579 | 54,489 | 833,634 | 8,907 | 124,479 | 455,636 | 179,096 | 6,261 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крепдель сахарный | 150 | 15,961 | 22,640 | 109,869 | 0,232 | | 67,440 | 9,783 | 40,733 | 165,039 | 23,395 | 2,273 |
| | Снежок | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 21,561 | 27,640 | 119,269 | 0,292 | 1,800 | 107,440 | 9,783 | 282,733 | 553,039 | 53,395 | 2,473 |
| | Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше | 1 780,000 | 96,143 | 92,887 | 277,417 | 1,164 | 71,146 | 1 637,954 | 22,332 | 691,752 | 1 420,185 | 296,331 | 19,068 |

День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше

| № реч. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|--------------|----|
| | | Масса порции | | | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порционный | 5,200 | 5,220 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 7,293 | 8,203 | 273,571 | 0,161 | 1,508 | 47,200 | 0,196 | 152,080 | 186,870 | 44,380 | 0,992 | |
| 376 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| | Батон | 2,800 | 0,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | |
| | Хлеб пшеничный | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | |
| | Итого за Завтрак | 18,533 | 14,194 | 577,759 | 0,256 | 1,768 | 93,700 | 1,416 | 372,630 | 375,110 | 68,580 | 2,971 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 1,444 | 5,099 | 14,490 | 0,037 | 25,950 | 500,000 | 2,378 | 39,420 | 38,260 | 19,860 | 0,635 |
| 103 | Суп куриный с вермишелью | 4,552 | 3,365 | 15,713 | 0,071 | 6,305 | 210,832 | 1,609 | 15,376 | 52,744 | 12,556 | 0,710 |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса | 15,265 | 14,768 | 17,784 | 0,142 | 0,700 | | 1,377 | 33,300 | 145,300 | 19,630 | 1,655 |
| 348 | Соус томатный | 0,490 | 0,780 | 2,705 | 0,011 | 1,902 | 30,080 | 0,375 | 7,560 | 9,680 | 4,260 | 0,298 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 5,585 | 5,078 | 25,190 | 0,190 | | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,987 |
| 376 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,051 | 12,045 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 |
| | Хлеб пшеничный | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Обед | 33,976 | 30,781 | 126,927 | 0,656 | 35,117 | 761,412 | 6,701 | 151,486 | 463,594 | 170,526 | 8,701 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 406 | Пирожок с картофельной начинкой | 12,949 | 16,163 | 77,961 | 0,234 | 10,400 | 47,920 | 6,967 | 46,527 | 157,634 | 30,176 | 2,202 | |
| 376 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| | Итого за Полдник | 13,149 | 16,214 | 91,004 | 0,235 | 10,500 | 48,420 | 6,967 | 51,477 | 165,874 | 34,576 | 3,061 | |
| | Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше | 1 820,000 | 65,658 | 61,189 | 311,483 | 1,147 | 47,385 | 903,532 | 15,084 | 575,593 | 1 004,578 | 273,682 | 14,733 |

День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше

| № реч. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------------------|---------------|--------------|----|
| | | Масса порции | | | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционно | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 | |
| 392 | Вареники с творогом | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 | |
| 382 | Какао с молоком | 3,880 | 3,100 | 18,182 | 0,044 | 1,300 | 20,120 | 0,012 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,019 | |
| | Батон | 2,800 | 0,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | |
| | Хлеб пшеничный | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | |
| | Итого за Завтрак | 9,880 | 18,320 | 56,522 | 0,134 | 1,300 | 100,120 | 1,332 | 145,520 | 174,200 | 41,800 | 1,979 | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| 71 | Нарезка овощная | 0,900 | 0,150 | 2,850 | 0,045 | 16,000 | 106,500 | 0,400 | 15,500 | 28,000 | 17,000 | 0,700 |
| 106 | Суп из рыбных консервов | 6,315 | 9,285 | 20,572 | 0,133 | 18,655 | 180,032 | 2,314 | 22,396 | 69,234 | 27,546 | 1,061 |
| 260 | Гуляш из мяса (говядина) | 14,961 | 15,257 | 8,121 | 0,064 | 2,852 | 6,080 | 2,035 | 17,350 | 159,290 | 22,320 | 2,445 |
| 128 | Картофельное пюре | 3,904 | 4,745 | 27,818 | 0,208 | 33,634 | 23,600 | 0,050 | 46,860 | 116,060 | 41,370 | 1,589 |
| 377 | Чай с лимоном | 0,236 | 0,055 | 12,165 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,880 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 |
| | Хлеб пшеничный | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Обед | 32,756 | 31,132 | 110,526 | 0,656 | 73,001 | 316,792 | 5,367 | 145,856 | 457,704 | 134,716 | 8,235 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 424 | Булочка домашняя | 18,455 | 19,136 | 116,450 | 0,262 | | 89,100 | 7,966 | 48,375 | 194,123 | 26,674 | 2,650 |
| | Сок | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 0,020 | 4,000 | | 0,200 | 14,000 | 8,000 | 0,600 | 0,600 |
| | Итого за Полдник | 19,555 | 19,336 | 140,850 | 0,282 | 4,000 | 89,100 | 8,166 | 48,375 | 208,123 | 34,674 | 3,250 |
| | Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше | 1 790,000 | 62,191 | 307,898 | 1,072 | 78,301 | 506,012 | 14,865 | 339,751 | 840,027 | 211,190 | 13,464 |

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | 0,001 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,020 |
| 173 | Каша пшеница молочная с маслом | 250 | 11,026 | 8,863 | 57,608 | 355,341 | 0,319 | 1,625 | 45,000 | 0,242 | 172,160 | 263,870 | 70,840 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | 0,680 | 7,600 | 0,680 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| 338 | Фрукт (яблоки) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,036 | 12,000 | 0,240 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 |
| | Итого за Завтрак | 620,000 | 14,586 | 17,044 | 100,941 | 619,229 | 0,401 | 13,725 | 85,500 | 1,262 | 206,310 | 314,310 | 5,918 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| 71 | Помидоры свежие порционные | 100 | 1,100 | 0,200 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | 25,000 | 183,002 | 0,700 | 14,000 | 26,000 | 20,000 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 4,626 | 5,943 | 15,326 | 115,094 | 0,085 | 20,778 | 217,512 | 2,520 | 36,476 | 71,934 | 23,396 |
| 268 | Котлеты домашние | 100 | 9,484 | 10,508 | 17,772 | 193,347 | 1,879 | 0,700 | | 1,296 | 55,500 | 92,242 | 13,387 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,490 | 0,780 | 2,705 | 16,861 | 0,011 | 1,902 | 30,080 | 0,375 | 7,560 | 9,680 | 4,260 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,841 | 5,290 | 39,938 | 226,971 | 0,052 | 20,000 | 0,690 | 10,000 | 98,250 | 32,220 | 0,679 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,018 | 12,894 | 51,984 | 0,001 | 0,079 | 3,042 | 0,037 | 2,623 | 1,782 | 1,400 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 |
| | Итого за Обед | 920,000 | 27,055 | 24,379 | 131,435 | 825,857 | 2,292 | 48,619 | 453,636 | 6,178 | 163,359 | 375,888 | 116,263 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|
| 406 | Пирожок с капустой и луком | 150 | 13,257 | 16,053 | 73,979 | 466,218 | 0,201 | 31,300 | 47,920 | 7,033 | 73,807 | 152,574 | 30,616 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 13,457 | 16,104 | 87,022 | 519,606 | 0,202 | 31,400 | 48,420 | 7,033 | 78,757 | 160,814 | 35,016 |
| | Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше | 1 890,000 | 55,078 | 57,527 | 319,398 | 1 964,692 | 2,895 | 93,744 | 587,556 | 14,473 | 448,426 | 851,012 | 242,519 |

День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|---------------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 30 | 0,330 | 0,060 | 1,140 | 7,200 | 0,018 | 7,500 | 54,901 | 0,210 | 4,200 | 7,800 | 6,000 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 250 | 25,253 | 10,399 | 48,847 | 372,461 | 0,132 | 2,895 | 331,270 | 4,524 | 24,980 | 263,570 | 115,180 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 |
| | Печенье | 50 | 3,900 | 7,690 | 34,645 | 220,000 | 0,040 | 5,500 | 1,750 | 1,750 | 14,500 | 45,000 | 10,000 |
| | Итого за Завтрак | 580,000 | 33,519 | 18,604 | 122,395 | 771,909 | 0,247 | 12,095 | 392,251 | 7,042 | 60,230 | 357,990 | 143,060 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,444 | 5,099 | 14,490 | 88,211 | 0,037 | 25,950 | 500,000 | 2,378 | 39,420 | 38,260 | 19,860 |
| 102 | Суп гороховый | 250 | 8,872 | 5,657 | 22,143 | 156,984 | 0,254 | 9,905 | 210,832 | 2,493 | 40,576 | 126,904 | 38,636 |
| 268 | Шницель | 100 | 15,569 | 15,912 | 16,939 | 275,591 | 0,167 | | | 1,805 | 36,620 | 146,210 | 19,940 |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,490 | 0,780 | 2,705 | 16,861 | 0,011 | 1,902 | 30,080 | 0,375 | 7,560 | 9,680 | 4,260 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,585 | 5,078 | 25,190 | 168,571 | 0,190 | 0,100 | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,051 | 12,045 | 49,398 | 0,001 | 0,160 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 |
| | Итого за Обед | 920,000 | 38,600 | 34,217 | 132,512 | 953,216 | 0,864 | 38,017 | 761,412 | 8,013 | 180,006 | 538,664 | 196,916 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|------------------|----------------|
| 415 | Крендель сахарный | 150 | 15,961 | 22,640 | 109,869 | 706,392 | 0,232 | | | 67,440 | 9,783 | 165,039 | 23,395 |
| | Снежок | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 30,000 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 21,561 | 27,640 | 119,269 | 811,392 | 0,292 | 1,800 | 107,440 | 9,783 | 282,733 | 353,039 | 53,395 |
| | Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше | 1 850,000 | 93,680 | 80,461 | 374,176 | 2 536,517 | 1,403 | 51,912 | 1 261,103 | 24,838 | 522,969 | 1 249,693 | 393,371 |

День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше

| № рец. | Наименование дней недели, блю | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|----------------|------------------|----------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | | Масса порции | | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | Б | Ж | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порционный | 20 | 5,220 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 250 | 6,852 | 7,081 | 47,286 | 281,091 | 43,800 | 0,242 | 151,520 | 181,350 | 40,880 | 0,656 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Завтрак | 550,000 | 18,092 | 13,072 | 98,409 | 585,279 | 0,182 | 1,807 | 90,300 | 372,070 | 65,080 | 2,635 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,900 | 0,150 | 2,850 | 17,500 | 0,045 | 16,000 | 106,500 | 0,400 | 15,500 | 17,000 |
| 96 | Рассолынки московский | 250 | 5,094 | 5,335 | 17,688 | 130,164 | 0,090 | 9,779 | 217,582 | 2,054 | 26,816 | 21,376 |
| 268 | Биточки мясные с томатным соусом | 130 | 15,607 | 19,802 | 19,768 | 309,072 | 0,149 | 1,288 | 61,520 | 3,705 | 38,870 | 22,150 |
| 202 | Рожки отварные | 180 | 7,742 | 4,537 | 49,417 | 269,652 | 0,120 | 20,000 | 1,100 | 21,860 | 63,900 | 1,188 |
| 349 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 15,504 | 64,800 | 0,011 | 3,600 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Обед | 920,000 | 35,927 | 31,608 | 144,227 | 988,788 | 0,619 | 30,827 | 405,602 | 7,891 | 146,006 | 97,006 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 150 | 12,019 | 16,129 | 76,612 | 500,339 | 0,186 | 4,400 | 47,920 | 7,023 | 36,848 | 126,175 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 12,219 | 16,180 | 89,655 | 553,727 | 0,187 | 4,500 | 48,420 | 7,023 | 41,798 | 134,415 |
| | Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше | 1 820,000 | 66,238 | 332,291 | 2 127,794 | 988,788 | 0,988 | 37,134 | 544,322 | 16,376 | 559,874 | 187,822 |

День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше

| № рец. | Наименование дней недели, блю | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|----------------|
| | | Масса порции | | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | Б | Ж | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционные | 30 | 0,210 | 0,030 | 0,570 | 3,300 | 0,009 | 2,100 | 9,000 | 0,030 | 5,100 | 9,000 |
| 294 | Коптелы рубленые из мяса птицы | 100 | 19,245 | 17,131 | 12,942 | 284,121 | 0,175 | 2,200 | 23,540 | 179,070 | 23,800 | 1,238 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,904 | 4,745 | 27,818 | 169,692 | 0,208 | 33,634 | 23,600 | 0,050 | 46,860 | 41,370 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Завтрак | 550,000 | 26,599 | 22,277 | 74,053 | 604,501 | 0,437 | 35,834 | 33,100 | 2,720 | 88,450 | 338,370 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом | 100 | 0,942 | 5,151 | 7,410 | 60,321 | 0,045 | 15,650 | 98,340 | 2,595 | 20,070 | 16,400 |
| 103 | Суп куриный с вермишелью | 250 | 4,552 | 3,365 | 15,713 | 93,344 | 0,071 | 6,305 | 210,832 | 1,609 | 15,376 | 52,744 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 250 | 25,253 | 10,399 | 48,847 | 372,461 | 0,132 | 2,895 | 331,270 | 4,524 | 24,980 | 263,570 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,018 | 12,894 | 51,984 | 0,001 | 0,079 | 3,042 | 0,037 | 2,623 | 1,400 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Обед | 860,000 | 37,241 | 20,573 | 123,864 | 775,710 | 0,453 | 25,089 | 643,484 | 9,325 | 100,249 | 424,886 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 150 | 18,455 | 19,136 | 116,450 | 711,089 | 0,262 | 89,100 | 7,966 | 48,375 | 194,123 | 26,674 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 18,655 | 19,187 | 129,493 | 764,477 | 0,263 | 0,100 | 89,600 | 7,966 | 53,325 | 202,363 |
| | Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше | 1 760,000 | 82,495 | 62,037 | 327,410 | 2 144,688 | 1,153 | 61,023 | 766,184 | 20,011 | 242,024 | 965,619 |

День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше

| № реп. | Наименование дней недели, блюдец | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|----|
| | | Масса порции | У | | Б | Ж | У | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная с молоком ступенным | 200 | 39,837 | 18,008 | 0,137 | 0,808 | 111,700 | 1,675 | 224,400 | 355,130 | 40,440 | 1,335 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 0,580 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | |
| 338 | Фрукт (яблоки) | 120 | 0,480 | 0,480 | 11,760 | 56,400 | 0,036 | 12,000 | 19,200 | 13,200 | 10,800 | 2,640 | | |
| | Итого за Завтрак | 560,000 | 33,358 | 18,943 | 83,160 | 646,049 | 0,219 | 14,508 | 112,280 | 2,603 | 61,320 | 5,338 | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционные | 100 | 0,700 | 0,100 | 11,900 | 11,000 | 0,030 | 7,000 | 16,999 | 29,999 | 14,000 | 0,500 | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250 | 4,626 | 5,943 | 15,326 | 115,094 | 0,085 | 20,778 | 217,512 | 2,520 | 36,476 | 71,934 | | |
| 392 | Пельмени с маслом | 200 | 0,160 | 14,500 | 0,260 | 132,200 | 0,002 | 80,000 | 4,800 | 6,000 | 0,040 | 0,040 | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 9,120 | 4,880 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | |
| | Итого за Обед | 830,000 | 12,162 | 22,238 | 69,649 | 510,642 | 0,323 | 29,638 | 328,091 | 3,388 | 102,025 | 63,876 | 4,160 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с картофельной начинкой | 150 | 12,949 | 16,163 | 77,961 | 481,178 | 0,234 | 10,400 | 47,920 | 6,967 | 157,634 | 30,176 | 2,202 | |
| | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 102,000 | 0,020 | 4,000 | 0,200 | 0,200 | 14,000 | 8,000 | 0,600 | |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 14,049 | 16,363 | 102,361 | 583,178 | 0,254 | 14,400 | 47,920 | 7,167 | 171,634 | 38,176 | 2,802 | |
| | Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше | 1 740,000 | 59,569 | 57,544 | 255,170 | 1 739,869 | 0,796 | 58,546 | 488,291 | 13,158 | 406,302 | 163,372 | 12,300 | |

День/неделя: Суббота - 2 неделя 12 лет и старше

| № реп. | Наименование дней недели, блюдец | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|----|
| | | Масса порции | У | | Б | Ж | У | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,020 | | |
| 382 | Каша рисовая молочная с маслом | 250 | 6,852 | 7,081 | 47,286 | 281,091 | 0,087 | 1,547 | 43,800 | 0,242 | 151,520 | 40,880 | 0,656 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,200 | 2,510 | 22,074 | 124,370 | 0,040 | 1,300 | 20,000 | | 120,000 | 90,000 | 0,139 | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | |
| | Печенье | 50 | 3,900 | 7,690 | 34,645 | 220,000 | 0,040 | 5,500 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,050 | | |
| | Итого за Завтрак | 550,000 | 16,832 | 24,931 | 122,535 | 779,561 | 0,212 | 2,847 | 109,300 | 2,772 | 296,020 | 70,080 | 2,345 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 100 | 1,100 | 0,200 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | 25,000 | 183,002 | 0,700 | 14,000 | 20,000 | 0,900 | |
| 88/2011 | Шницель из свежей капусты со сметаной | 250 | 4,779 | 5,984 | 15,144 | 115,500 | 0,100 | 25,803 | 267,112 | 2,520 | 39,431 | 75,519 | 24,526 | |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса | 100 | 15,265 | 14,768 | 17,784 | 254,751 | 0,142 | 0,700 | 33,300 | 145,300 | 19,630 | 1,655 | | |
| 348 | Соус томатный | 30 | 0,490 | 0,780 | 2,705 | 16,861 | 0,011 | 1,902 | 30,080 | 0,375 | 7,560 | 4,260 | 0,298 | |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,585 | 5,078 | 25,190 | 168,571 | 0,190 | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,987 | |
| 342 | Компот ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | 57,240 | | | | | | 0,036 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | |
| | Итого за Обед | 920,000 | 33,857 | 28,504 | 116,175 | 834,523 | 0,707 | 53,565 | 500,194 | 5,934 | 465,869 | 178,236 | 8,544 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 150 | 15,961 | 22,640 | 109,869 | 706,392 | 0,232 | 67,440 | 9,783 | 40,733 | 165,039 | 23,395 | 2,273 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 16,161 | 22,691 | 122,912 | 759,780 | 0,233 | 0,100 | 67,940 | 9,783 | 45,683 | 173,279 | 27,795 | |
| | Итого за Суббота - 2 неделя 12 лет и старше | 1 820,000 | 66,850 | 76,126 | 361,622 | 2 373,864 | 1,152 | 56,512 | 677,434 | 18,489 | 984,498 | 276,111 | 14,021 | |

| | Пищевые вещества (г) | | | | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------------|----------------------|--------|---------|-----------|-------|---------|-----------|--------------|---------------|-----------|---------|--------|--------|---------|-----------|---------|---------------------------|--------|----|--|--|
| | Б | | Ж | | У | | В1 | | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | Ca | P | Mg | Fe | | |
| | Б | Ж | У | У | У | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| Понедельник - 1 неделя | 61,892 | 74,014 | 309,371 | 2 125,782 | 1,282 | 72,361 | 914,356 | 17,309 | 497,432 | 871,436 | 204,222 | 15,161 | 15,161 | 497,432 | 871,436 | 204,222 | 15,161 | 15,161 | | | |
| Вторник - 1 неделя | 70,012 | 68,760 | 346,365 | 2 235,544 | 1,294 | 119,723 | 723,262 | 18,993 | 461,703 | 992,188 | 256,402 | 14,428 | 14,428 | 461,703 | 992,188 | 256,402 | 14,428 | 14,428 | | | |
| Среда - 1 неделя | 76,225 | 53,194 | 320,436 | 1 959,860 | 1,246 | 82,001 | 523,881 | 18,785 | 236,351 | 929,078 | 350,088 | 16,526 | 16,526 | 236,351 | 929,078 | 350,088 | 16,526 | 16,526 | | | |
| Четверг - 1 неделя | 96,143 | 92,887 | 277,417 | 2 278,031 | 1,164 | 71,146 | 1 637,954 | 22,332 | 691,752 | 1 420,185 | 296,331 | 19,068 | 19,068 | 691,752 | 1 420,185 | 296,331 | 19,068 | 19,068 | | | |
| Пятница - 1 неделя | 65,658 | 61,189 | 311,483 | 1 981,061 | 1,147 | 47,385 | 903,532 | 15,084 | 575,593 | 1 004,578 | 273,682 | 14,733 | 14,733 | 575,593 | 1 004,578 | 273,682 | 14,733 | 14,733 | | | |
| Суббота - 1 неделя | 62,191 | 68,788 | 307,898 | 2 063,235 | 1,072 | 78,301 | 506,012 | 14,865 | 339,751 | 840,027 | 211,190 | 13,464 | 13,464 | 339,751 | 840,027 | 211,190 | 13,464 | 13,464 | | | |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 72,020 | 69,805 | 312,162 | 2 107,252 | 1,201 | 78,486 | 868,166 | 17,895 | 467,097 | 1 009,582 | 265,319 | 15,563 | 15,563 | 467,097 | 1 009,582 | 265,319 | 15,563 | 15,563 | | | |
| Понедельник - 2 неделя | 55,078 | 57,527 | 319,398 | 1 964,692 | 2,895 | 93,744 | 587,556 | 14,473 | 448,426 | 851,012 | 242,519 | 18,987 | 18,987 | 448,426 | 851,012 | 242,519 | 18,987 | 18,987 | | | |
| Вторник - 2 неделя | 93,680 | 80,461 | 374,176 | 2 536,517 | 1,403 | 51,912 | 1 261,103 | 24,838 | 522,969 | 1 249,693 | 393,371 | 17,727 | 17,727 | 522,969 | 1 249,693 | 393,371 | 17,727 | 17,727 | | | |
| Среда - 2 неделя | 66,238 | 60,860 | 332,291 | 2 127,794 | 0,988 | 37,134 | 544,322 | 16,376 | 559,874 | 923,509 | 187,822 | 13,143 | 13,143 | 559,874 | 923,509 | 187,822 | 13,143 | 13,143 | | | |
| Четверг - 2 неделя | 82,495 | 62,037 | 327,410 | 2 144,688 | 1,153 | 61,023 | 766,184 | 20,011 | 242,024 | 965,619 | 277,580 | 13,085 | 13,085 | 242,024 | 965,619 | 277,580 | 13,085 | 13,085 | | | |
| Пятница - 2 неделя | 59,569 | 57,544 | 255,170 | 1 739,869 | 0,796 | 58,546 | 488,291 | 13,158 | 406,302 | 768,137 | 163,372 | 12,300 | 12,300 | 406,302 | 768,137 | 163,372 | 12,300 | 12,300 | | | |
| Суббота - 2 неделя | 66,850 | 76,126 | 361,622 | 2 373,864 | 1,152 | 56,512 | 677,434 | 18,489 | 486,874 | 984,498 | 276,111 | 14,021 | 14,021 | 486,874 | 984,498 | 276,111 | 14,021 | 14,021 | | | |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 70,652 | 65,759 | 328,345 | 2 147,904 | 1,398 | 59,812 | 720,815 | 17,891 | 444,412 | 957,078 | 256,796 | 14,877 | 14,877 | 444,412 | 957,078 | 256,796 | 14,877 | 14,877 | | | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 71,336 | 67,782 | 320,254 | 2 127,578 | 1,300 | 69,149 | 794,491 | 17,893 | 455,755 | 983,330 | 261,058 | 15,220 | 15,220 | 455,755 | 983,330 | 261,058 | 15,220 | 15,220 | | | |
| Норма СанПин | 54 | 55 | 229,8 | 1 632 | 0,8 | 42 | 540 | 8 | 720 | 720 | 180 | 11 | 11 | 720 | 720 | 180 | 11 | 11 | | | |

| | Итого за день | | |
|----------------------------------|---------------|---------|---------|
| | Завтрак | Обед | Полдник |
| Понедельник - 1 неделя | 570,000 | 860,000 | 350,000 |
| Вторник - 1 неделя | 550,000 | 920,000 | 350,000 |
| Среда - 1 неделя | 550,000 | 860,000 | 350,000 |
| Четверг - 1 неделя | 570,000 | 860,000 | 350,000 |
| Пятница - 1 неделя | 550,000 | 920,000 | 350,000 |
| Суббота - 1 неделя | 550,000 | 890,000 | 350,000 |
| Понедельник - 2 неделя | 620,000 | 920,000 | 350,000 |
| Вторник - 2 неделя | 580,000 | 920,000 | 350,000 |
| Среда - 2 неделя | 550,000 | 920,000 | 350,000 |
| Четверг - 2 неделя | 550,000 | 860,000 | 350,000 |
| Пятница - 2 неделя | 560,000 | 830,000 | 350,000 |
| Суббота - 2 неделя | 550,000 | 920,000 | 350,000 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 563 | 890 | 350 |
| Норма СанПин | 550 | 800 | 350 |