

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Н.В. Турьянова

" 1 " июня 2024г.

*Согласовано
Начальник лагеря*

*"Звездит"
Бен М.А. Беломазова
1 июня 2024г.*

СОГЛАСОВАНО

Директор

С.А. Воросилова

" 1 " июня 2024г.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Ивановская средняя
общеобразовательная школа №1"

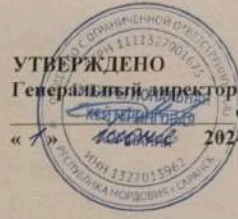


УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

Т.В. Фионов

" 1 " июня 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия

| День недели: Понедельник - 1 неделя 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рисовый отвар с сахаром | 180 | 13,692 | 10,997 | 43,852 | 228,722 | 0,119 | 0,700 | 27,364 | 1,130 | 270,910 | 210,510 | 27,100 | 1,234 |
| 216 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 12,042 | 53,288 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 5,000 | 20,000 | 0,400 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | | 0,440 | 5,000 | 16,500 | 1,500 |
| 228 | Фрукт (яблоко) | 130 | 0,600 | 0,000 | 14,700 | 70,500 | 0,043 | 11,000 | | | 0,340 | 24,000 | 16,500 | 1,500 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 350,000 | 17,532 | 11,368 | 90,274 | 446,510 | 0,207 | 11,800 | 28,000 | 1,470 | 307,660 | 270,790 | 43,390 | 3,837 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Нарезка овощей | 60 | 0,540 | 0,090 | 1,710 | 10,500 | 0,027 | 2,000 | 62,900 | 0,240 | 9,300 | 16,800 | 10,200 | 0,420 |
| 102 | Суп гороховый на курином бульоне | 200 | 2,508 | 3,512 | 15,090 | 140,241 | 0,200 | 7,604 | 170,821 | 2,426 | 22,902 | 105,679 | 21,012 | 1,815 |
| 291 | Пюре картош. | 185 | 14,444 | 32,429 | 30,489 | 533,834 | 0,081 | | 70,000 | 0,000 | 14,448 | 4,200 | 0,792 | 0,114 |
| 242 | Каша гречневая | 180 | 0,198 | 0,024 | 12,522 | 57,240 | | | | | | | | 0,056 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,120 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,150 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 2,550 | 0,390 | 14,490 | 77,700 | 0,170 | 0,120 | | 0,080 | 21,900 | 17,300 | 12,000 | 0,840 |
| <i>Итого за обед</i> | | 655,000 | 22,770 | 39,313 | 169,672 | 917,233 | 0,241 | 12,324 | 234,721 | 2,646 | 65,450 | 163,679 | 36,792 | 2,533 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Кремль сладкий | 100 | 10,350 | 12,681 | 67,915 | 426,564 | 0,154 | | 42,783 | 5,920 | 26,787 | 108,713 | 13,518 | 1,482 |
| 277 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 12,042 | 53,288 | 0,002 | 1,700 | 0,550 | 0,008 | 6,530 | 9,120 | 4,800 | 0,882 |
| <i>Итого за ужин</i> | | 300,000 | 10,550 | 12,732 | 80,057 | 480,852 | 0,156 | 1,700 | 43,333 | 5,928 | 33,317 | 117,833 | 18,318 | 2,364 |
| <i>Итого за Понедельник - 1 неделя 7-11 лет</i> | | 1 555,000 | 50,854 | 65,013 | 283,444 | 1 955,195 | 0,746 | 34,324 | 376,597 | 10,974 | 426,447 | 571,002 | 124,190 | 11,878 |
| День недели: Вторник - 1 неделя 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,080 | 1,210 | 0,120 | 66,180 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,000 | 3,000 | | 0,030 |
| | Печенье | 50 | 2,900 | 1,800 | 24,843 | 220,090 | 0,040 | | 5,500 | 1,250 | 14,500 | 43,040 | 10,000 | 1,050 |
| 173 | Хлеб пшеничный "Борок" | 250 | 3,832 | 6,708 | 22,771 | 219,471 | 0,128 | 1,200 | 38,600 | 0,150 | 122,810 | 140,720 | 25,110 | 0,790 |
| 184 | Круффы картофельные | 300 | 2,220 | 2,250 | 16,220 | 64,500 | 0,030 | 0,200 | 9,000 | 0,060 | | | | |
| | Безан | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,070 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 300,000 | 12,832 | 22,798 | 102,266 | 648,071 | 0,243 | 1,399 | 93,100 | 0,280 | 127,120 | 222,720 | 30,770 | 2,326 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Суп рисовый с овощами | 60 | 0,420 | 0,060 | 1,140 | 6,690 | 0,018 | 4,200 | 18,000 | 0,000 | 10,200 | 18,000 | 5,400 | 0,200 |
| 162 | Суп с вермишелью на курином бульоне | 200 | 4,128 | 1,220 | 9,852 | 76,481 | 0,031 | 3,004 | 170,821 | 1,007 | 12,322 | 45,810 | 10,042 | 0,602 |
| 292 | Пюре картош. с мясом | 90 | 22,407 | 12,876 | 0,482 | 225,749 | 0,111 | 0,264 | 2,174 | 1,127 | 14,280 | 252,473 | 24,124 | 0,982 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,240 | 3,812 | 23,431 | 141,372 | 0,173 | 22,295 | 10,000 | 0,170 | 40,720 | 36,230 | 12,110 | 1,122 |
| 148 | Каша из овсянки | 180 | 0,734 | | 18,255 | 74,392 | 0,003 | 0,180 | | | | | 4,905 | 0,192 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,032 | | | 0,120 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,150 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 30 | 2,550 | 0,390 | 14,490 | 77,700 | 0,170 | 0,120 | | 0,080 | 21,900 | 17,300 | 12,000 | 0,840 |
| <i>Итого за обед</i> | | 740,000 | 28,212 | 21,874 | 82,579 | 672,797 | 0,312 | 12,897 | 211,000 | 1,171 | 113,292 | 428,223 | 98,211 | 4,279 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 416 | Пирожок с яблоком | 100 | 8,012 | 10,240 | 31,062 | 333,487 | 0,124 | 2,922 | 21,927 | 4,820 | 24,561 | 84,164 | 11,722 | 1,241 |
| | Раженка | 200 | 3,900 | 3,060 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 45,000 | 0,200 | 24,000 | 114,000 | 23,000 | 0,200 |
| <i>Итого за ужин</i> | | 300,000 | 11,912 | 13,300 | 39,462 | 441,487 | 0,164 | 3,522 | 66,927 | 5,020 | 48,561 | 107,164 | 14,922 | 1,441 |
| <i>Итого за Вторник - 1 неделя 7-11 лет</i> | | 1 545,000 | 64,958 | 81,235 | 345,253 | 1 801,365 | 0,940 | 43,025 | 402,843 | 10,266 | 533,103 | 618,719 | 191,183 | 8,964 |

| День/неделя: Среда - 1 неделя 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|-----------|---------|--------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | Запеканка рисовая с творогом и ступеными яблоками | 170 | 22,811 | 13,204 | 46,436 | 480,471 | 0,124 | 0,626 | 23,000 | 1,112 | 181,230 | 300,920 | 41,830 | 5,265 |
| 177 | Чай с лимоном | 200 | 0,126 | 0,055 | 13,163 | 34,748 | 0,002 | 1,700 | 0,008 | 6,750 | 9,120 | 4,850 | 0,580 | 0,580 |
| 133 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,680 | 0,680 | 14,700 | 30,300 | 0,045 | 15,000 | 0,300 | 24,000 | 16,300 | 13,300 | 5,400 | 0,440 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,220 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 28,000 | 5,600 | 0,440 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 560,000 | 26,687 | 14,179 | 77,979 | 419,719 | 0,215 | 17,326 | 23,308 | 7,866 | 219,790 | 312,340 | 66,870 | 5,654 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порезанные | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 0,016 | 13,000 | 109,800 | 0,420 | 8,400 | 13,600 | 12,000 | 0,540 |
| 83/2011 | Щи со свежей капустой на бульоне | 200 | 1,614 | 4,865 | 9,351 | 88,012 | 0,067 | 20,433 | 164,251 | 1,967 | 27,283 | 44,011 | 18,542 | 0,772 |
| 268 | Котлеты рыбные из мяса | 90 | 17,729 | 20,743 | 12,415 | 788,741 | 0,306 | 1,086 | 18,900 | 1,368 | 26,840 | 134,720 | 20,340 | 1,633 |
| 104 | Пюре из картофеля с маслом | 150 | 17,281 | 4,101 | 36,128 | 230,691 | 0,608 | | 16,000 | 0,563 | 90,800 | 248,700 | 80,470 | 3,137 |
| | Сок в аскорбиновой | 180 | 0,990 | 0,180 | 21,960 | 91,800 | 0,018 | 3,600 | | 0,180 | | 12,600 | 3,200 | 0,340 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,310 | 0,240 | 14,760 | 70,300 | 0,033 | | | 0,270 | 5,000 | 19,300 | 4,200 | 0,210 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,350 | 0,090 | 14,400 | 77,700 | 0,170 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,090 | 0,840 |
| | <i>Итого за Обед</i> | 740,000 | 38,718 | 21,612 | 117,184 | 879,841 | 1,188 | 46,247 | 309,252 | 4,920 | 181,313 | 572,631 | 114,732 | 9,763 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Парочка с клецкой и мясом | 180 | 12,922 | 14,511 | 45,176 | 302,098 | 0,152 | 19,800 | 115,287 | 4,866 | 64,710 | 159,527 | 22,916 | 2,116 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 33,388 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,839 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | 380,000 | 13,122 | 14,562 | 58,219 | 416,486 | 0,153 | 19,900 | 115,787 | 4,866 | 69,660 | 167,767 | 27,316 | 3,073 |
| | <i>Итого за Среда - 1 неделя 7-11 лет</i> | 1 600,000 | 77,925 | 59,782 | 243,282 | 1 916,049 | 1,556 | 77,487 | 568,619 | 17,646 | 470,262 | 1 032,938 | 248,878 | 18,708 |
| День/неделя: Четверг - 1 неделя 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | Ябло отварное | 50 | 17,100 | 11,300 | 0,280 | 137,000 | 0,070 | | 250,000 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 |
| 174 | Каши рисовая молочная | 200 | 5,438 | 5,656 | 37,723 | 224,231 | 0,069 | 1,235 | 23,000 | 0,192 | 121,680 | 144,450 | 32,320 | 0,527 |
| 184 | Каши из консервов "Кедр" со ступеными яблоками и | 200 | 2,460 | 2,258 | 16,780 | 97,610 | 0,030 | 0,300 | 5,000 | 0,050 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,200 | 0,400 | 24,600 | 117,300 | 0,033 | | | 0,330 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 580,000 | 24,498 | 19,806 | 79,483 | 594,241 | 0,224 | 1,823 | 294,000 | 1,197 | 186,680 | 268,950 | 51,320 | 3,577 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощей | 60 | 0,540 | 0,090 | 2,710 | 10,500 | 0,027 | 9,600 | 63,900 | 0,240 | 9,300 | 16,800 | 10,200 | 0,470 |
| 96 | Рассольник мясной на бульоне | 200 | 1,958 | 4,013 | 13,178 | 97,201 | 0,061 | 7,824 | 163,631 | 1,529 | 21,722 | 64,320 | 17,321 | 0,671 |
| 294 | Шницель рыбный из мяса трески | 90 | 16,270 | 18,386 | 11,616 | 280,263 | 0,125 | 1,426 | 55,440 | 2,163 | 29,106 | 130,868 | 19,044 | 1,722 |
| 173 | Каши гречневая кислая | 150 | 4,625 | 4,122 | 21,180 | 140,401 | 0,160 | | 16,000 | 0,238 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 |
| 343 | Каша ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | 37,240 | | | | | | | | 0,936 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,180 | 0,240 | 14,760 | 70,300 | 0,033 | | | 0,270 | 5,000 | 19,300 | 4,200 | 0,210 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,350 | 0,090 | 14,400 | 77,700 | 0,170 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,090 | 0,840 |
| | <i>Итого за Обед</i> | 740,000 | 28,191 | 28,897 | 89,186 | 733,805 | 0,578 | 18,770 | 306,972 | 4,644 | 99,647 | 461,768 | 116,983 | 6,323 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Салат обыкновенный | 100 | 9,902 | 7,495 | 66,494 | 272,597 | 0,160 | | 23,323 | 3,373 | 24,786 | 100,378 | 15,612 | 1,732 |
| | Салат | 200 | 3,160 | 3,080 | 9,400 | 105,900 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,050 | 188,000 | 30,000 | 0,780 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | 300,000 | 13,062 | 10,575 | 75,894 | 478,597 | 0,220 | 1,800 | 63,323 | 3,373 | 266,786 | 288,378 | 45,612 | 2,512 |
| | <i>Итого за Четверг - 1 неделя 7-11 лет</i> | 1 540,000 | 64,501 | 60,398 | 244,783 | 1 865,743 | 0,970 | 22,385 | 658,297 | 9,663 | 553,134 | 1 058,336 | 234,117 | 11,674 |

| День/неделя: Пятница - 1 неделя 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Биточки мясные с томатным соусом | 120 | 13,083 | 25,780 | 14,399 | 543,063 | 0,313 | 1,674 | 80,421 | 3,626 | 32,409 | 140,601 | 22,560 | 1,789 |
| 269 | Спагетти отварить | 190 | 3,643 | 2,564 | 36,000 | 193,871 | 0,087 | | 16,000 | 0,805 | 14,370 | 46,270 | 4,380 | 0,353 |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 12,043 | 53,353 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,339 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,040 | 0,220 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | 0,440 | 8,000 | 26,500 | 5,500 | 0,440 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>310,000</i> | <i>22,963</i> | <i>29,213</i> | <i>83,130</i> | <i>882,272</i> | <i>0,443</i> | <i>1,774</i> | <i>95,172</i> | <i>4,941</i> | <i>59,879</i> | <i>221,140</i> | <i>41,240</i> | <i>3,841</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Омлет с сыром и помидорами | 60 | 0,420 | 0,060 | 1,140 | 6,660 | 0,018 | 4,200 | 18,001 | 0,060 | 10,200 | 18,001 | 8,400 | 0,300 |
| 101 | Салат картофельный с ветчиной | 200 | 4,200 | 2,340 | 13,263 | 88,453 | 0,084 | 12,064 | 120,872 | 1,019 | 15,230 | 63,124 | 18,046 | 0,872 |
| 222 | Рыба, филе с овощами | 120 | 19,384 | 16,898 | 1,331 | 198,255 | 0,133 | 1,836 | 197,618 | 2,440 | 37,283 | 279,816 | 66,878 | 1,079 |
| 128 | Картофельное пюре | 130 | 3,249 | 3,823 | 25,431 | 141,572 | 0,173 | 27,993 | 19,000 | 0,179 | 40,220 | 36,820 | 24,510 | 1,222 |
| 337 | Нюсли | 30 | 2,180 | 0,240 | 14,360 | 70,500 | 0,023 | | 0,270 | 6,000 | 10,500 | 4,200 | 0,043 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,550 | 0,560 | 14,490 | 72,300 | 0,120 | 0,120 | 0,690 | 31,300 | 17,100 | 12,000 | 0,840 | 0,330 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,560 | 14,490 | 72,300 | 0,120 | 0,120 | 0,690 | 31,300 | 17,100 | 12,000 | 0,840 | 0,330 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>770,000</i> | <i>22,083</i> | <i>24,269</i> | <i>89,179</i> | <i>682,292</i> | <i>0,382</i> | <i>26,832</i> | <i>280,922</i> | <i>4,170</i> | <i>148,213</i> | <i>518,293</i> | <i>114,371</i> | <i>4,748</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Ватрушка с повидлом | 100 | 7,631 | 10,444 | 23,062 | 420,752 | 0,115 | 0,267 | 28,612 | 4,574 | 28,122 | 80,822 | 14,229 | 1,208 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,226 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,380 | 0,008 | 6,350 | 9,120 | 4,890 | 0,883 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>100,000</i> | <i>2,847</i> | <i>10,499</i> | <i>36,225</i> | <i>475,500</i> | <i>0,117</i> | <i>1,967</i> | <i>29,192</i> | <i>4,582</i> | <i>34,472</i> | <i>89,912</i> | <i>19,119</i> | <i>2,392</i> |
| | <i>Итого за Пятницу - 1 неделя 7-11 лет</i> | <i>1 580,000</i> | <i>61,937</i> | <i>64,983</i> | <i>261,134</i> | <i>1 834,474</i> | <i>1,123</i> | <i>50,572</i> | <i>566,625</i> | <i>13,659</i> | <i>240,674</i> | <i>877,458</i> | <i>205,423</i> | <i>11,230</i> |
| День/неделя: Суббота - 1 неделя 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Сыр (пармезан) | 15 | 2,960 | 2,913 | | 31,660 | 0,005 | 0,120 | 34,500 | 0,075 | 157,000 | 96,000 | 6,750 | 0,150 |
| 120 | Сыр (адыгейский с натуральными добавками) | 200 | 4,874 | 3,870 | 17,602 | 125,242 | 0,067 | 1,200 | 26,400 | 0,236 | 129,212 | 103,600 | 16,212 | 0,410 |
| 277 | Чай с лимоном | 200 | 0,226 | 0,055 | 12,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,380 | 0,008 | 6,350 | 9,120 | 4,890 | 0,883 |
| | Булочка | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,500 | 0,440 | |
| 248 | Сыр 200 г с маслом | 200 | 2,200 | 2,400 | 22,400 | 90,000 | 0,020 | 2,000 | | | 14,000 | 8,000 | 2,000 | 0,200 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>655,000</i> | <i>13,810</i> | <i>8,749</i> | <i>71,662</i> | <i>269,590</i> | <i>0,118</i> | <i>5,120</i> | <i>61,480</i> | <i>1,019</i> | <i>293,462</i> | <i>210,220</i> | <i>41,742</i> | <i>4,233</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | Нюсли | 60 | 1,020 | 3,400 | 5,000 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | | 1,860 | 24,000 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| | Вареное свиное мясо с сметаной на бульоне | 200 | 1,550 | 8,641 | 10,076 | 81,221 | 0,018 | 16,854 | 164,351 | 1,367 | 28,362 | 42,760 | 18,942 | 0,830 |
| 279 | Биточки мясные с томатным соусом | 120 | 12,726 | 10,225 | 15,028 | 292,332 | 0,080 | 4,640 | 101,820 | 4,985 | 29,340 | 147,110 | 24,380 | 1,829 |
| 133 | Макароны отварить | 150 | 4,025 | 4,122 | 31,180 | 140,401 | 0,160 | | 16,000 | 0,136 | 12,000 | 112,710 | 24,220 | 2,316 |
| 248 | Макароны из твердых сортов пшеницы | 180 | 0,224 | | 18,362 | 74,395 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,420 | 6,840 | 4,965 | 0,192 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,023 | | 0,270 | 6,000 | 10,500 | 4,200 | 0,330 | 0,840 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,560 | 14,490 | 72,300 | 0,120 | 0,120 | 0,690 | 31,300 | 17,100 | 12,000 | 0,840 | 0,330 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>770,000</i> | <i>23,853</i> | <i>23,678</i> | <i>89,287</i> | <i>825,819</i> | <i>0,288</i> | <i>26,014</i> | <i>282,371</i> | <i>8,818</i> | <i>228,922</i> | <i>289,129</i> | <i>113,842</i> | <i>6,977</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Биточки мясные | 190 | 12,303 | 12,757 | 37,833 | 474,039 | 0,135 | | 59,400 | 5,310 | 32,250 | 129,413 | 17,783 | 1,267 |
| 327 | Макароны отварить | 200 | | | 24,180 | 97,950 | | 0,400 | | 0,020 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,150 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>390,000</i> | <i>12,303</i> | <i>12,757</i> | <i>61,813</i> | <i>571,989</i> | <i>0,135</i> | <i>0,400</i> | <i>59,400</i> | <i>5,330</i> | <i>34,450</i> | <i>131,213</i> | <i>18,383</i> | <i>1,417</i> |
| | <i>Итого за Субботу - 1 неделя 7-11 лет</i> | <i>1 725,000</i> | <i>48,948</i> | <i>56,625</i> | <i>273,682</i> | <i>1 807,000</i> | <i>0,781</i> | <i>31,574</i> | <i>403,251</i> | <i>16,165</i> | <i>457,824</i> | <i>771,064</i> | <i>207,932</i> | <i>13,217</i> |

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет

| № рецеп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | К |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Каша манная молочная | 200 | 4,781 | 3,531 | 24,781 | 148,791 | 0,039 | 0,988 | 23,700 | 0,320 | 37,888 | 86,450 | 14,332 | 0,218 |
| 184 | Кофейный напиток | 200 | 2,220 | 2,250 | 16,320 | 94,500 | 0,030 | 0,300 | 0,000 | 0,060 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 1,000 | 28,000 | 5,600 | 0,440 |
| 238 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | 13,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,200 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 280,000 | 10,241 | 6,721 | 75,481 | 407,791 | 0,178 | 16,378 | 32,700 | 1,120 | 137,888 | 174,950 | 33,432 | 4,058 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 60 | 0,660 | 0,170 | 2,280 | 14,600 | 0,036 | 15,000 | 110,801 | 0,420 | 1,400 | 13,600 | 12,000 | 0,540 |
| 108 | Суп с колбасой на фаршево-белочной | 200 | 4,273 | 3,119 | 19,749 | 160,197 | 0,094 | 9,340 | 193,500 | 2,190 | 23,714 | 70,392 | 17,896 | 1,104 |
| 239 | Жаркое по-доминкански | 200 | 14,229 | 16,973 | 33,253 | 303,011 | 0,211 | 29,549 | 48,720 | 2,965 | 32,950 | 190,240 | 45,380 | 2,481 |
| 149 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 13,504 | 64,808 | 0,011 | 3,600 | | 0,072 | 5,760 | 2,960 | 3,240 | 0,878 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,350 | 0,990 | 14,490 | 27,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,300 | 12,000 | 0,840 |
| | <i>Итого за Обед</i> | 780,000 | 24,216 | 25,586 | 70,838 | 629,603 | 0,505 | 57,509 | 334,821 | 6,067 | 109,224 | 337,892 | 84,976 | 6,019 |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожки с повидлом | 100 | 9,044 | 11,551 | 64,393 | 394,318 | 0,124 | 0,167 | 51,937 | 4,670 | 28,934 | 99,237 | 14,873 | 1,713 |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,288 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | <i>Итого за Ужин</i> | 280,000 | 9,244 | 11,602 | 77,436 | 447,606 | 0,125 | 0,267 | 52,437 | 4,670 | 33,884 | 107,477 | 19,273 | 2,572 |
| | <i>Итого за Воскресенье - 1 неделя 7-11 лет</i> | 1 590,000 | 43,821 | 43,813 | 243,355 | 1 545,106 | 0,808 | 74,154 | 438,618 | 11,857 | 264,496 | 574,119 | 147,663 | 12,679 |

День/неделя: Понедельник - 2 недели 7-11 лет

| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|-------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет картофельный | 130 | 25,317 | 27,254 | 4,365 | 367,331 | 0,158 | 0,871 | 492,900 | 7,032 | 127,650 | 471,070 | 22,040 | 4,727 | | |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,700 | 0,051 | 12,042 | 52,258 | 0,000 | 0,000 | 0,500 | | 4,350 | 3,240 | 4,400 | 0,530 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,040 | 0,220 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,400 | 6,180 | 26,000 | 3,500 | 0,440 | | |
| 228 | Фрукт (яблоко) | 130 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | | 13,000 | 0,200 | 24,000 | 16,500 | 12,500 | 2,500 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>3-0,000</i> | <i>29,157</i> | <i>28,125</i> | <i>31,388</i> | <i>283,689</i> | <i>0,248</i> | <i>12,372</i> | <i>193,500</i> | <i>7,232</i> | <i>244,000</i> | <i>171,270</i> | <i>33,240</i> | <i>9,176</i> | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Отвар свежий картофельный | 60 | 0,420 | 0,060 | 1,140 | 5,600 | 0,018 | | 4,700 | | 18,000 | 10,200 | 15,000 | 3,400 | 0,200 | |
| 102/201 | Шн из свежей капусты на бульоне | 210 | 1,614 | 4,665 | 9,251 | 86,012 | 0,067 | | 20,455 | | 164,551 | 1,367 | 27,723 | 64,011 | 13,342 | 0,723 |
| 262 | Витрина мясные с томатным соусом | 120 | 11,082 | 33,180 | 14,209 | 243,065 | 0,213 | | 1,074 | | 80,421 | 3,096 | 32,400 | 149,000 | 22,860 | 1,789 |
| 204 | Пюре из картофеля с маслом | 130 | 13,793 | 4,101 | 25,128 | 230,091 | 0,608 | | | | 16,000 | 0,365 | 90,100 | 248,700 | 30,470 | 5,127 |
| 248 | Машино на соефруктах | 180 | 0,224 | | 18,262 | 71,595 | 0,005 | | 0,180 | | | 2,470 | 6,840 | 4,900 | 0,190 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,780 | 0,240 | 14,264 | 70,500 | 0,022 | | | | | 0,120 | 6,000 | 13,500 | 0,530 | |
| | Хлеб ржанопшеничный | 20 | 2,350 | 0,290 | 14,490 | 71,700 | 0,120 | | | | | 0,090 | 22,900 | 17,500 | 0,340 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>770,000</i> | <i>37,463</i> | <i>33,248</i> | <i>108,371</i> | <i>709,101</i> | <i>1,164</i> | <i>26,678</i> | <i>274,973</i> | <i>6,956</i> | <i>298,127</i> | <i>112,127</i> | <i>151,277</i> | <i>9,211</i> | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 404 | Пирожки с яблоком | 180 | 3,012 | 10,749 | 21,067 | 222,487 | 0,124 | | 2,222 | | 21,927 | 4,680 | 24,561 | 84,104 | 14,222 | 1,741 |
| | Вермиш | 200 | 6,400 | 5,000 | 8,000 | 102,000 | 0,060 | | 1,600 | | 44,000 | | 236,000 | 192,000 | 23,000 | 0,700 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>300,000</i> | <i>24,212</i> | <i>15,749</i> | <i>29,067</i> | <i>224,487</i> | <i>0,184</i> | | <i>4,322</i> | | <i>75,927</i> | <i>4,680</i> | <i>260,561</i> | <i>215,000</i> | <i>46,222</i> | <i>1,941</i> |
| | <i>Итого за Понедельник - 1 неделя 7-11 лет</i> | <i>1 610,000</i> | <i>81,432</i> | <i>79,910</i> | <i>219,556</i> | <i>1 930,117</i> | <i>1,596</i> | <i>67,133</i> | <i>548,510</i> | <i>14,405</i> | <i>681,315</i> | <i>1 783,026</i> | <i>253,120</i> | <i>10,628</i> | | |

День/неделя: Вторник - 2 недели 7-11 лет

| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|--------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (пармезан) | 12 | 3,900 | 2,915 | | 31,090 | 0,005 | | 0,120 | | 24,300 | 0,075 | 130,000 | 30,000 | 6,750 | 0,150 |
| 173 | Каша гречневая "Дружба" | 200 | 2,832 | 6,708 | 23,771 | 219,471 | 0,128 | | 1,700 | | 33,400 | 0,110 | 122,640 | 149,780 | 23,510 | 0,706 |
| 284 | Каша из рисовой "Каждое со своим вкусом" и банан | 200 | 2,460 | 2,250 | 16,280 | 95,610 | 0,050 | | 0,290 | | 9,000 | 0,080 | | | | |
| 245 | Сок 200 мл в упаковке | 200 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | | | 0,600 | 7,400 | 26,000 | 5,200 | 0,450 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>633,000</i> | <i>14,992</i> | <i>12,273</i> | <i>69,931</i> | <i>544,881</i> | <i>0,227</i> | <i>2,718</i> | <i>82,100</i> | <i>0,274</i> | <i>280,700</i> | <i>245,720</i> | <i>55,480</i> | <i>7,276</i> | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Пюре свежий картофельный | 60 | 0,650 | 0,120 | 2,250 | 14,400 | 0,026 | | 13,000 | | 109,800 | 6,470 | 8,400 | 13,000 | 12,000 | 0,500 |
| 102 | Суп картофельный на курином бульоне | 210 | 7,008 | 3,512 | 15,050 | 140,241 | 0,200 | | 7,604 | | 170,371 | 2,436 | 23,802 | 105,479 | 21,012 | 1,815 |
| 360 | Рыба копченая | 30 | 19,668 | 19,424 | 2,496 | 213,226 | 0,132 | | 4,563 | | 11,250 | 2,642 | 49,580 | 275,150 | 62,095 | 0,989 |
| 128 | Картофельные пюре | 150 | 3,249 | 3,823 | 23,421 | 141,572 | 0,173 | | 23,993 | | 19,000 | 0,178 | 40,220 | 98,820 | 24,510 | 1,222 |
| 247 | Крыльцо десерт | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,532 | 52,240 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,280 | 0,240 | 14,740 | 70,500 | 0,022 | | | | | 0,120 | 6,000 | 19,500 | 4,700 | 0,230 |
| | Хлеб ржанопшеничный | 30 | 2,350 | 0,290 | 14,490 | 72,100 | 0,120 | | | | | 0,090 | 21,500 | 12,000 | 0,340 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>463,000</i> | <i>16,361</i> | <i>18,185</i> | <i>86,999</i> | <i>725,199</i> | <i>0,894</i> | <i>11,782</i> | <i>310,822</i> | <i>8,688</i> | <i>219,902</i> | <i>250,249</i> | <i>110,817</i> | <i>2,482</i> | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Биточки картофельные | 180 | 12,205 | 12,759 | 27,623 | 474,000 | 0,173 | | 28,400 | | 3,310 | 22,750 | 129,413 | 19,783 | 1,762 | |
| 237 | Чай с лимоном | 200 | 0,726 | 0,055 | 12,163 | 52,318 | 0,007 | | 1,700 | | 0,500 | | 9,170 | 1,830 | 0,352 | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>380,000</i> | <i>12,931</i> | <i>12,814</i> | <i>40,786</i> | <i>526,318</i> | <i>0,180</i> | | <i>29,900</i> | | <i>3,810</i> | <i>21,920</i> | <i>130,583</i> | <i>21,613</i> | <i>2,114</i> | |
| | <i>Итого за Вторник - 2 недели 7-11 лет</i> | <i>1 695,000</i> | <i>83,833</i> | <i>54,270</i> | <i>267,846</i> | <i>1 788,647</i> | <i>1,898</i> | <i>56,281</i> | <i>652,942</i> | <i>12,340</i> | <i>438,952</i> | <i>476,004</i> | <i>124,140</i> | <i>12,758</i> | | |

| День/неделя: Среда - 2 неделя 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| № рсч. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Варен рисовый молочный | 700 | 3,448 | 3,636 | 27,722 | 224,331 | 0,065 | 1,235 | 33,000 | 0,197 | 121,680 | 184,430 | 32,520 | 0,100 | |
| 184 | Кефирный напиток | 700 | 2,270 | 2,750 | 16,220 | 54,300 | 0,070 | 0,390 | 9,000 | 0,060 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,400 | |
| 218 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,040 | 0,220 | 19,680 | 92,000 | 0,044 | | | 0,440 | 24,000 | 16,300 | 13,000 | 1,300 | |
| 218 | Ферит (молочный) | 150 | 0,600 | 0,800 | 14,700 | 70,500 | 0,043 | 13,000 | | 0,200 | 133,680 | 194,310 | 31,820 | 2,200 | |
| | | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>374,000</i> | <i>11,308</i> | <i>4,828</i> | <i>28,223</i> | <i>283,221</i> | <i>0,182</i> | <i>16,625</i> | <i>42,000</i> | <i>0,897</i> | <i>258,680</i> | <i>414,040</i> | <i>77,140</i> | <i>4,900</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | Мясо отварное | 60 | 1,020 | 3,400 | 3,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,400 | |
| 102 | Суп с вермишелью на бульоне | 200 | 4,178 | 3,279 | 9,953 | 76,481 | 0,052 | 3,004 | 170,231 | 1,097 | 13,322 | 45,819 | 20,062 | 0,600 | |
| 297 | Пельмени | 185 | 16,844 | 22,479 | 30,489 | 355,054 | 0,081 | | 20,000 | 0,050 | 14,448 | 4,200 | 0,792 | 0,114 | |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,256 | 0,055 | 12,165 | 50,758 | 0,007 | 1,200 | 0,580 | 0,008 | 6,510 | 9,120 | 4,880 | 0,880 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,280 | 0,240 | 18,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,230 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,120 | |
| | Хлеб ржанопшеничный | 20 | 2,350 | 0,290 | 18,490 | 71,200 | 0,120 | 0,120 | 0,020 | 0,020 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,800 | |
| | | <i>Итого за Обед</i> | <i>643,000</i> | <i>34,798</i> | <i>41,393</i> | <i>107,237</i> | <i>0,222</i> | <i>11,824</i> | <i>175,411</i> | <i>2,233</i> | <i>48,820</i> | <i>138,319</i> | <i>46,712</i> | <i>3,190</i> | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Варенка с творогом | 100 | 2,651 | 10,444 | 23,867 | 820,732 | 0,115 | 0,287 | 28,612 | 4,574 | 28,122 | 80,822 | 14,720 | 1,200 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,031 | 12,043 | 53,184 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,100 | 0,520 | |
| | | <i>Итого за Полдник</i> | <i>300,000</i> | <i>2,851</i> | <i>10,475</i> | <i>873,916</i> | <i>0,116</i> | <i>0,287</i> | <i>29,112</i> | <i>4,574</i> | <i>33,072</i> | <i>89,062</i> | <i>18,820</i> | <i>1,720</i> | |
| | | <i>Итого за Среда - 2 неделя 7-11 лет</i> | <i>1 573,000</i> | <i>45,867</i> | <i>60,714</i> | <i>284,365</i> | <i>1 049,464</i> | <i>0,515</i> | <i>28,018</i> | <i>284,533</i> | <i>9,001</i> | <i>271,272</i> | <i>414,356</i> | <i>111,663</i> | <i>10,020</i> |
| День/неделя: Четверг - 2 неделя 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рсч. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тарелка кашная с топингами соусом | 120 | 12,726 | 20,235 | 15,038 | 292,542 | 0,080 | 4,660 | 101,320 | 4,985 | 29,340 | 147,110 | 24,580 | 1,940 | |
| 202 | Рисовый отвар | 150 | 6,414 | 2,656 | 40,244 | 222,482 | 0,079 | | 16,000 | 0,910 | 19,340 | 33,160 | 9,720 | 0,904 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,224 | 0,053 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,200 | 0,580 | 0,008 | 6,510 | 9,120 | 4,880 | 0,880 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,030 | 0,220 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,400 | |
| | | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>218,000</i> | <i>22,418</i> | <i>22,798</i> | <i>84,823</i> | <i>0,221</i> | <i>6,360</i> | <i>118,400</i> | <i>6,343</i> | <i>63,210</i> | <i>215,190</i> | <i>42,780</i> | <i>4,100</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Омлет с творогом паровым | 60 | 0,420 | 0,060 | 1,140 | 6,600 | 0,018 | 4,200 | 18,701 | 0,060 | 10,200 | 18,001 | 8,400 | 0,300 | |
| 83 | Варенка с творогом со сметаной на бульоне | 200 | 1,350 | 4,841 | 10,076 | 38,321 | 0,038 | 16,334 | 164,351 | 1,062 | 28,562 | 43,769 | 18,342 | 0,830 | |
| 289 | Рисовый отвар из отхода | 200 | 15,513 | 18,252 | 20,118 | 306,753 | 0,191 | 24,293 | 454,120 | 3,868 | 26,610 | 197,240 | 47,420 | 2,420 | |
| 342 | Каша из овсянки | 180 | 0,234 | 13,263 | 74,505 | 0,003 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,860 | 4,900 | 0,192 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,280 | 0,240 | 18,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,230 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,120 | |
| | Хлеб ржанопшеничный | 20 | 2,350 | 0,290 | 18,490 | 71,200 | 0,120 | 0,120 | 0,020 | 0,020 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,800 | |
| | | <i>Итого за Обед</i> | <i>300,000</i> | <i>22,341</i> | <i>74,383</i> | <i>78,847</i> | <i>0,473</i> | <i>43,647</i> | <i>616,872</i> | <i>5,263</i> | <i>110,242</i> | <i>222,850</i> | <i>83,482</i> | <i>4,072</i> | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Салат овощной | 100 | 3,803 | 2,495 | 66,494 | 322,522 | 0,160 | | 25,275 | 3,373 | 24,786 | 100,228 | 19,612 | 1,312 | |
| 357 | Варенка с творогом | 200 | | | 24,180 | 97,000 | | 0,440 | | 0,020 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,030 | |
| | | <i>Итого за Полдник</i> | <i>300,000</i> | <i>3,803</i> | <i>2,495</i> | <i>80,674</i> | <i>279,492</i> | <i>0,160</i> | <i>0,440</i> | <i>25,275</i> | <i>3,393</i> | <i>26,986</i> | <i>102,128</i> | <i>19,642</i> | <i>1,342</i> |
| | | <i>Итого за Четверг - 2 неделя 7-11 лет</i> | <i>1 510,000</i> | <i>54,865</i> | <i>56,964</i> | <i>252,346</i> | <i>1 758,736</i> | <i>0,810</i> | <i>52,447</i> | <i>778,297</i> | <i>15,699</i> | <i>200,258</i> | <i>660,418</i> | <i>156,859</i> | <i>10,330</i> |

| День/неделя: Пятница - 2 неделя 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло (порционная) | 50 | 0,050 | 7,750 | 0,120 | 66,100 | 0,001 | | | | | | | |
| | Пшеница | 50 | 3,900 | 2,500 | 24,643 | 220,000 | 0,040 | | | | | | | |
| 171 | Каша пшеница молочная | 200 | 5,670 | 4,340 | 27,616 | 172,820 | 0,137 | 0,788 | | | | | | |
| 276 | Чай с сахаром | 100 | 0,294 | 0,051 | 13,043 | 33,283 | 0,001 | 0,110 | 0,500 | | | | | |
| | Биток | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,080 | 7,640 | 20,040 | 5,200 | 0,480 |
| Итого за Завтрак | | 300,000 | 12,659 | 19,731 | 83,813 | 600,308 | 0,223 | 7,088 | 69,700 | 2,040 | 130,702 | 23,140 | 15,228 | 1,173 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Пенциоры свиные порционные | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,280 | 14,400 | 0,026 | | | | | | | |
| 108 | Суп с клецками на картофельном бульоне | 210 | 4,273 | 7,119 | 19,149 | 104,192 | 0,094 | 9,240 | 2,190 | 23,714 | 70,792 | 17,896 | 1,024 | |
| 294 | Котлеты рыбные из мяса трески | 100 | 12,422 | 19,121 | 12,341 | 282,782 | 0,156 | 4,290 | 34,500 | 1,058 | 27,660 | 143,740 | 23,760 | 1,749 |
| 202 | Салатик овощной | 150 | 5,643 | 3,364 | 36,908 | 198,821 | 0,087 | | | | | | | |
| | Сок в аскорбиновой | 180 | 0,990 | 0,180 | 21,960 | 91,800 | 0,018 | | 3,600 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,240 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,530 | 0,290 | 14,490 | 73,740 | 0,120 | | | 0,120 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,230 |
| Итого за Обед | | 730,000 | 28,669 | 31,844 | 172,788 | 895,275 | 0,344 | 12,330 | 373,800 | 7,875 | 112,002 | 147,632 | 82,436 | 1,476 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Кремль сахарный | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 476,566 | 0,154 | | | | | | | |
| | Сметана | 200 | 3,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | | 1,800 | | | | | |
| Итого за Полдник | | 300,000 | 14,156 | 18,681 | 77,315 | 581,566 | 0,214 | 1,800 | 82,785 | 5,930 | 26,787 | 108,712 | 15,316 | 1,483 |
| Итого за Пятницу - 2 неделя 7-11 лет | | 1,550,000 | 57,875 | 70,356 | 293,937 | 2,038,049 | 1,001 | 35,238 | 578,286 | 15,643 | 513,497 | 865,305 | 188,189 | 10,887 |
| День/неделя: Суббота - 2 неделя 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 118 | Закуска рисовая с творогом и свежими овощами | 170 | 22,313 | 13,204 | 46,436 | 494,471 | 0,124 | 0,626 | 82,000 | 1,112 | 181,230 | 304,020 | 42,836 | 1,245 |
| 277 | Чай с лимоном | 200 | 0,276 | 0,055 | 13,765 | 34,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,330 | 9,120 | 4,880 | 0,392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,040 | 0,220 | 10,480 | 54,000 | 0,044 | | | 0,410 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 228 | Фрукты (блинда) | 120 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | | 13,800 | | | | | |
| Итого за Завтрак | | 560,000 | 28,687 | 14,177 | 85,979 | 619,719 | 0,215 | 17,326 | 82,380 | 1,660 | 199,780 | 327,340 | 48,816 | 5,888 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка свиная | 80 | 0,540 | 0,090 | 1,710 | 10,500 | 0,027 | | | | | | | |
| 96 | Расстегаи рыбные с майонезом | 200 | 1,938 | 4,015 | 13,178 | 77,201 | 0,061 | 2,824 | 165,631 | 1,329 | 21,322 | 64,330 | 17,321 | 0,671 |
| 240 | Пюре из тыквы | 90 | 14,813 | 11,270 | 2,460 | 176,210 | 0,087 | 2,431 | 21,400 | 2,730 | 16,719 | 120,178 | 21,489 | 0,804 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,808 | 4,779 | 33,072 | 187,031 | 0,043 | | | | | | | |
| 342 | Котлетки куриные | 120 | 0,178 | 0,054 | 12,522 | 57,240 | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,120 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,230 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 2,550 | 0,290 | 14,490 | 72,700 | 0,120 | | | 0,120 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,230 |
| Итого за Обед | | 720,000 | 26,249 | 20,978 | 81,222 | 616,282 | 0,166 | 19,877 | 208,932 | 5,209 | 84,221 | 249,718 | 81,936 | 3,668 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожки с капустой и яблоком | 100 | 12,922 | 14,311 | 41,176 | 263,098 | 0,132 | | | | | | | |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,290 | 0,051 | 13,043 | 33,283 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | | | | |
| Итого за Субботу - 2 неделя 7-11 лет | | 1,680,000 | 65,258 | 49,879 | 245,420 | 1,712,587 | 0,234 | 57,203 | 488,299 | 12,235 | 373,070 | 870,065 | 186,056 | 12,611 |

День/неделя: Воскресенье - 2 недели 7-11 лет

| № рсц | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | К |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Бутерброд сардель с сыром | 40 | 8,042 | 5,662 | 18,400 | 137,250 | 0,050 | 0,161 | 46,268 | 0,781 | 209,200 | 155,024 | 14,272 | 0,482 |
| 133 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,823 | 6,708 | 33,771 | 219,471 | 0,128 | 1,209 | 38,600 | 0,159 | 122,650 | 149,720 | 33,510 | 0,750 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,819 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,648 | 0,270 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,400 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>300,000</i> | <i>17,113</i> | <i>12,721</i> | <i>84,894</i> | <i>374,709</i> | <i>0,223</i> | <i>1,470</i> | <i>85,268</i> | <i>1,380</i> | <i>344,800</i> | <i>338,984</i> | <i>59,782</i> | <i>2,372</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощей | 80 | 0,540 | 0,090 | 1,710 | 10,500 | 0,027 | 9,600 | 62,001 | 0,240 | 9,300 | 16,800 | 10,200 | 0,420 |
| 102 | Суп гороховый на курином бульоне | 200 | 7,698 | 5,512 | 15,090 | 140,241 | 0,200 | 7,604 | 170,831 | 2,436 | 33,802 | 105,679 | 31,012 | 1,813 |
| 293 | Пюре картофельное (топленое) | 90 | 21,402 | 13,876 | 0,485 | 225,249 | 0,131 | 0,394 | 1,174 | 1,127 | 14,280 | 212,475 | 24,174 | 0,983 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,249 | 1,833 | 23,431 | 141,372 | 0,173 | 27,995 | 19,000 | 0,179 | 40,220 | 96,820 | 24,310 | 1,332 |
| 348 | Каша из овсянковых хлопьев | 180 | 0,734 | | 18,263 | 74,395 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 2,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,280 | | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 1,150 | | 0,990 | 14,490 | 0,120 | | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,600 | 0,840 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>740,000</i> | <i>37,253</i> | <i>24,741</i> | <i>88,227</i> | <i>740,217</i> | <i>0,389</i> | <i>25,993</i> | <i>256,006</i> | <i>2,836</i> | <i>177,972</i> | <i>495,814</i> | <i>121,801</i> | <i>3,912</i> |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с овсянкой | 100 | 9,044 | 11,531 | 64,593 | 394,318 | 0,124 | 0,167 | 51,937 | -4,670 | 28,934 | 99,237 | 14,875 | 1,713 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,053 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,380 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | <i>Итого за Ужин</i> | <i>300,000</i> | <i>9,280</i> | <i>21,604</i> | <i>77,756</i> | <i>449,066</i> | <i>0,126</i> | <i>1,867</i> | <i>52,317</i> | <i>-4,678</i> | <i>35,484</i> | <i>108,357</i> | <i>19,755</i> | <i>2,596</i> |
| | Итого за Воскресенье - 2 недели 7-11 лет | 1 540,000 | 64,348 | 48,648 | 250,877 | 1 713,732 | 1,038 | 47,230 | 394,891 | 10,708 | 513,256 | 942,955 | 200,538 | 11,285 |

День/неделя: Понедельник - 3 7-11 лет

| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожек отварной с сыром | 180 | 13,672 | 0,997 | 45,892 | 228,752 | 0,119 | 0,200 | 72,500 | 1,150 | 270,910 | 219,350 | 22,090 | 1,338 |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,031 | 13,045 | 33,788 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,930 | 8,240 | 4,400 | 0,839 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,040 | 0,220 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | | | | | |
| 238 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,800 | 14,700 | 70,300 | 0,045 | 15,000 | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 570,000 | 17,512 | 11,968 | 93,315 | 536,840 | 0,209 | 15,700 | 78,000 | 1,890 | 307,860 | 270,290 | 45,390 | 3,097 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционные | 60 | 0,470 | 0,060 | 1,140 | 6,600 | 0,018 | 4,200 | 18,000 | 0,060 | 10,200 | 18,000 | 8,400 | 0,200 |
| 101 | Суп с вермишелью из б. лапше | 200 | 1,478 | 2,204 | 9,933 | 65,581 | 0,043 | 3,004 | 160,071 | 1,067 | 11,827 | 27,819 | 10,042 | 0,452 |
| 268 | Котлеты рубленные из мяса | 90 | 12,739 | 20,745 | 12,413 | 288,741 | 0,206 | 1,086 | 18,900 | 1,363 | 25,840 | 134,720 | 70,540 | 1,653 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,655 | 4,122 | 21,180 | 140,401 | 0,160 | | 16,000 | 0,228 | 17,000 | 112,310 | 74,270 | 2,316 |
| 249 | Каша из сырых яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 13,304 | 64,800 | 0,011 | 2,600 | | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,828 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,300 | 4,200 | 0,330 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 2,350 | 0,990 | 14,400 | 72,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,060 | 21,900 | 27,300 | 17,000 | 0,840 |
| | <i>Итого за Обед</i> | 720,000 | 24,306 | 28,305 | 89,422 | 714,423 | 0,693 | 14,010 | 222,932 | 3,223 | 94,582 | 353,710 | 192,412 | 6,927 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка замешанная | 100 | 12,303 | 12,757 | 77,633 | 474,059 | 0,173 | | 59,400 | 3,310 | 32,730 | 129,415 | 17,783 | 1,767 |
| | Сметана | 200 | 3,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,700 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | 500,000 | 15,903 | 17,757 | 87,033 | 579,059 | 0,233 | 1,800 | 99,400 | 3,310 | 274,730 | 317,415 | 47,783 | 1,967 |
| | <i>Итого за Понедельник - 3 7-11 лет</i> | 1 810,000 | 59,741 | 58,730 | 269,798 | 1 850,122 | 1,127 | 31,110 | 390,232 | 10,323 | 678,672 | 843,415 | 225,815 | 14,845 |

День/неделя: Вторник - 3 7-11 лет

| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшеничная молочная | 200 | 5,670 | 4,340 | 27,616 | 172,820 | 0,157 | 0,988 | 22,200 | 0,110 | 101,292 | 129,200 | 35,628 | 0,714 |
| 384 | Каша из консервов "Каша со съезженными порциями и сахаром" | 200 | 2,440 | 2,250 | 18,380 | 95,810 | 0,030 | 0,790 | 2,000 | 0,060 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,800 | 0,400 | 24,650 | 117,300 | 0,033 | | | 0,550 | 10,000 | 22,500 | 7,000 | 0,550 |
| 209 | Ябло отварное | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,070 | | 250,000 | 0,660 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 500,000 | 24,610 | 18,490 | 69,796 | 342,930 | 0,312 | 1,778 | 282,200 | 1,320 | 186,292 | 348,700 | 54,628 | 3,964 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 60 | 0,540 | 0,090 | 1,710 | 10,300 | 0,027 | 9,600 | 63,000 | 0,240 | 8,300 | 16,800 | 10,200 | 0,420 |
| 88/2011 | Шоу из сырой капусты с курицей на гарнир из б. лапше | 200 | 4,314 | 4,740 | 9,531 | 96,812 | 0,034 | 20,455 | 173,281 | 1,907 | 28,787 | 67,011 | 18,542 | 0,873 |
| 392 | Пельмени | 185 | 14,444 | 32,479 | 50,405 | 333,054 | 0,001 | | 20,000 | 0,030 | 14,444 | 4,300 | 0,792 | 0,114 |
| | Сок в за. соргопшенице | 180 | 0,500 | 0,180 | 21,300 | 91,800 | 0,018 | 2,440 | | 0,180 | 12,600 | 7,300 | 0,540 | 0,220 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,023 | | | 0,120 | 6,000 | 19,300 | 4,200 | 0,330 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,350 | 0,990 | 14,400 | 72,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,060 | 21,900 | 27,300 | 17,000 | 0,840 |
| | <i>Итого за Обед</i> | 585,000 | 25,118 | 38,649 | 112,740 | 807,166 | 0,271 | 33,774 | 219,282 | 2,887 | 86,432 | 152,417 | 52,924 | 3,117 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Крекветь сахарный | 100 | 10,536 | 13,681 | 67,913 | 436,364 | 0,154 | | 43,283 | 3,070 | 26,787 | 108,713 | 15,316 | 1,483 |
| 522 | Чай с лимоном | 200 | 0,216 | 0,033 | 13,163 | 34,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,330 | 9,170 | 4,830 | 0,883 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | 300,000 | 10,752 | 13,714 | 81,076 | 471,112 | 0,156 | 1,700 | 43,863 | 3,078 | 33,117 | 117,843 | 20,146 | 2,366 |
| | <i>Итого за Вторник - 3 7-11 лет</i> | 1 485,000 | 60,540 | 70,295 | 263,114 | 1 936,610 | 0,741 | 36,853 | 585,317 | 10,145 | 380,020 | 634,144 | 127,958 | 9,487 |

День/неделя: Среда - 3-7-11 лет

| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Запеканка</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Витрина мясная с томатным соусом | 120 | 13,087 | 25,780 | 14,799 | 243,063 | 0,313 | 1,678 | 80,421 | 3,636 | 32,409 | 140,600 | 22,860 | 1,780 |
| 173 | Каша гречневая вкрута | 130 | 4,405 | 4,172 | 21,180 | 140,401 | 0,160 | 16,960 | 0,236 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,318 | 0,883 |
| 377 | Чай с лимонкой | 200 | 0,236 | 0,015 | 12,163 | 51,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,170 | 4,880 | 0,440 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,040 | 0,220 | 12,880 | 54,060 | 0,044 | 0,440 | 0,440 | 0,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 | 0,440 |
| | <i>Итого за Запеканку</i> | 310,000 | 21,832 | 30,277 | 48,272 | 482,272 | 0,519 | 3,374 | 93,001 | 4,180 | 58,959 | 287,930 | 107,568 | 3,612 |
| <i>Омлет</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Мясо отварное | 40 | 1,020 | 3,400 | 3,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | | 1,360 | 24,640 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 200 | 4,999 | 3,437 | 13,090 | 120,441 | 0,193 | 7,604 | 140,031 | 2,406 | 32,302 | 87,679 | 31,012 | 1,665 |
| 293 | Плов из мяса птицы | 200 | 18,517 | 18,592 | 23,952 | 376,681 | 0,105 | 3,514 | 309,240 | 3,310 | 25,950 | 203,860 | 48,840 | 1,900 |
| 242 | Каша ассорти | 180 | 0,198 | 0,094 | 12,532 | 37,340 | | | | | | | | 0,036 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,560 | 0,033 | | | 0,320 | 6,000 | 19,500 | 4,700 | 0,520 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | <i>Итого за Омлет</i> | 700,000 | 27,583 | 36,713 | 84,244 | 793,182 | 0,363 | 15,434 | 469,271 | 2,996 | 110,792 | 372,739 | 103,652 | 5,191 |
| <i>Пудинг</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с повидлом | 100 | 3,048 | 11,551 | 64,993 | 394,318 | 0,124 | 0,167 | 31,077 | 0,620 | 28,934 | 99,237 | 14,835 | 1,715 |
| 216 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,021 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | 0,859 |
| | <i>Итого за Пудинг</i> | 300,000 | 3,248 | 11,572 | 78,036 | 447,706 | 0,125 | 0,267 | 31,577 | 0,620 | 37,174 | 103,637 | 15,694 | 2,574 |
| | <i>Итого за Среда - 3-7-11 лет</i> | 1 810,000 | 57,860 | 72,592 | 244,201 | 1 873,000 | 1,207 | 19,079 | 618,709 | 12,146 | 203,675 | 768,146 | 228,887 | 13,393 |

День/неделя: Четверг - 3-7-11 лет

| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Запеканка</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Сыр (порционный) | 15 | 3,900 | 3,513 | | 21,000 | 0,003 | 0,120 | 34,500 | 0,025 | 130,000 | 36,000 | 6,750 | 0,150 |
| 175 | Каша овсяная "Дре-ба" | 200 | 5,833 | 6,108 | 31,771 | 219,471 | 0,121 | 1,209 | 38,408 | 0,139 | 122,630 | 149,720 | 35,510 | 0,796 |
| 184 | Кефирный десерт | 200 | 2,220 | 2,230 | 18,120 | 94,500 | 0,020 | 0,300 | 5,000 | 0,060 | | | | |
| | Каша | 40 | 2,400 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,440 | 7,600 | 26,000 | 3,200 | 0,480 |
| 138 | Фрукт (абрикос) | 150 | 0,600 | 0,600 | 18,700 | 70,300 | 0,045 | 13,000 | | 0,300 | 24,000 | 18,300 | 13,300 | 1,300 |
| | <i>Итого за Запеканку</i> | 601,000 | 15,333 | 13,873 | 85,191 | 524,871 | 0,257 | 16,719 | 81,100 | 1,224 | 104,230 | 188,720 | 60,966 | 5,728 |
| <i>Омлет</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Пирожок свежий порционный | 40 | 0,660 | 0,120 | 7,280 | 18,400 | 0,026 | 13,000 | 109,301 | 0,420 | 8,400 | 13,600 | 12,000 | 0,340 |
| 82 | Борок из свежих капусты со сметаной на бульоне | 200 | 1,550 | 4,441 | 10,976 | 84,321 | 0,058 | 16,854 | 144,331 | 1,367 | 28,562 | 43,760 | 18,940 | 0,820 |
| | Брынзель | 30 | 22,953 | 23,861 | 3,250 | 350,454 | 0,218 | 0,281 | 126,440 | 4,958 | 83,641 | 256,122 | 32,064 | 2,133 |
| 173 | Каша гречневая вкрута | 130 | 4,405 | 4,172 | 21,180 | 140,401 | 0,160 | | 16,800 | 0,236 | 112,210 | 74,220 | 2,318 | 0,886 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,021 | 12,043 | 49,298 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | 0,856 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,560 | 0,033 | | | 0,320 | 6,000 | 19,500 | 4,700 | 0,520 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | <i>Итого за Омлет</i> | 740,000 | 35,828 | 34,823 | 85,081 | 791,174 | 0,824 | 32,333 | 417,297 | 8,191 | 187,499 | 497,911 | 158,428 | 8,017 |
| <i>Пудинг</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с капустой и яйцом | 100 | 12,922 | 14,511 | 65,176 | 363,098 | 0,132 | 19,800 | 115,287 | 0,886 | 64,219 | 150,327 | 22,916 | 2,716 |
| 357 | Витаминно-фруктовый десерт | 200 | | | 24,180 | 92,900 | 0,440 | 0,440 | 0,000 | 3,200 | 1,800 | 0,600 | 0,600 | 0,600 |
| | <i>Итого за Пудинг</i> | 300,000 | 12,922 | 14,511 | 89,356 | 456,000 | 0,572 | 20,240 | 115,287 | 0,886 | 66,019 | 152,127 | 23,516 | 2,766 |
| | <i>Итого за Четверг - 3-7-11 лет</i> | 1 645,000 | 64,363 | 62,409 | 235,638 | 1 776,243 | 1,028 | 69,314 | 614,679 | 14,281 | 538,168 | 845,488 | 245,304 | 15,639 |

| День/неделя: Пятница - 3 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|---------------------------|---------|-----------|---------|--------|--|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Запеканка рисовая с творогом и сладкими яблоками | 170 | 22,811 | 13,704 | 46,436 | 400,471 | 0,124 | 0,626 | 83,000 | 1,112 | 181,230 | 300,920 | 47,820 | 1,245 | |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,383 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,910 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| 343 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 4,000 | 26,000 | 5,020 | 0,440 | |
| | Сок 200 мл в бутыл. | 200 | | | 22,400 | 90,000 | 0,020 | 2,000 | | | 14,000 | 8,000 | 2,800 | 2,800 | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | 610,000 | 26,051 | 13,375 | 101,359 | 617,839 | 0,189 | 2,726 | 83,300 | 1,552 | 194,180 | 319,160 | 60,810 | 5,714 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощей | 60 | 0,540 | 0,090 | 1,710 | 10,500 | 0,027 | 0,600 | 63,901 | 0,240 | 0,200 | 16,800 | 10,200 | 0,420 | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 200 | 4,178 | 2,279 | 9,913 | 76,481 | 0,052 | 3,004 | 170,821 | 1,093 | 13,322 | 45,819 | 10,042 | 0,602 | |
| 293 | Щи зеленые заправленные (постой) | 90 | 21,402 | 13,676 | 0,483 | 223,349 | 0,131 | 0,394 | 3,174 | 1,127 | 14,280 | 212,475 | 24,174 | 0,983 | |
| 304 | Пюре из картофеля с маслом | 130 | 17,282 | 4,101 | 26,128 | 230,691 | 0,408 | | 16,000 | 0,365 | 90,820 | 248,200 | 80,470 | 3,137 | |
| 337 | Кисель | 130 | | | 21,262 | 88,110 | | 0,396 | | 0,018 | 1,980 | 1,620 | 0,340 | 0,045 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,280 | 0,240 | 14,260 | 70,300 | 0,023 | | | 0,230 | 4,000 | 19,300 | 4,200 | 0,230 | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 2,330 | 0,390 | 14,490 | 77,100 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 27,500 | 12,000 | 0,840 | |
| <i>Итого за Обед</i> | | 720,000 | 30,223 | 21,376 | 99,284 | 799,321 | 0,772 | 13,314 | 253,904 | 3,462 | 157,072 | 587,114 | 141,870 | 8,337 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Кремль сахарный | 100 | 10,556 | 12,681 | 67,015 | 476,560 | 0,154 | | 43,283 | 3,930 | 26,187 | 108,712 | 15,516 | 1,483 | |
| | Раженка | 200 | 5,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 64,000 | 0,200 | 248,000 | 154,000 | 28,000 | 0,260 | |
| <i>Итого за Полдник</i> | | 300,000 | 16,356 | 18,681 | 75,415 | 584,560 | 0,194 | 0,600 | 107,283 | 4,130 | 274,187 | 262,712 | 43,516 | 1,643 | |
| <i>Итого за Пятницу - 3 7-11 лет</i> | | 1 650,000 | 92,640 | 53,632 | 277,360 | 1 981,756 | 1,355 | 10,840 | 446,691 | 21,149 | 626,639 | 1 224,287 | 245,972 | 15,384 | |
| День/неделя: Суббота - 3 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | Блины начинка картофельная | 200 | 4,281 | 3,531 | 24,281 | 148,281 | 0,059 | 0,988 | 23,200 | 0,230 | 97,850 | 86,420 | 14,322 | 0,318 | |
| 227 | Чай с лимоном | 200 | 0,226 | 0,055 | 12,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,380 | | 4,350 | 9,120 | 4,180 | 0,852 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 4,000 | 26,000 | 5,020 | 0,440 | |
| 328 | Фрукт (яблоко) | 130 | 0,660 | 0,660 | 14,700 | 70,300 | 0,045 | 15,000 | | 0,100 | 34,000 | 16,300 | 13,300 | 2,200 | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | 370,000 | 8,157 | 4,526 | 27,324 | 268,329 | 0,150 | 17,688 | 23,200 | 1,048 | 136,150 | 131,820 | 39,322 | 3,811 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огузки саконг порезанные | 60 | 0,420 | 0,060 | 1,140 | 6,800 | 0,018 | 4,200 | 18,001 | 0,060 | 10,200 | 18,001 | 8,400 | 0,300 | |
| 301 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 4,202 | 2,248 | 12,263 | 86,463 | 0,084 | 12,064 | 150,993 | 1,019 | 13,220 | 42,134 | 18,046 | 0,822 | |
| 270 | Рыба чучундра с овощами | 120 | 19,218 | 16,808 | 1,331 | 198,755 | 0,133 | 1,856 | 192,618 | 2,440 | 32,782 | 270,816 | 66,878 | 1,079 | |
| 128 | Картофельные оладьи | 130 | 2,249 | 1,833 | 22,431 | 141,322 | 0,123 | | 40,220 | 0,178 | 19,000 | 96,820 | 34,310 | 1,222 | |
| 243 | Копилат из сладкого картофеля | 130 | 0,234 | | 18,262 | 74,595 | 0,005 | | 0,343 | | 0,410 | 8,410 | 4,905 | 0,192 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,280 | 0,240 | 14,260 | 70,300 | 0,023 | | | 0,230 | 4,000 | 19,300 | 4,200 | 0,230 | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 20 | 2,330 | 0,390 | 14,490 | 77,200 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 27,500 | 12,000 | 0,840 | |
| <i>Итого за Обед</i> | | 730,000 | 22,319 | 24,789 | 85,680 | 656,187 | 0,384 | 16,113 | 280,222 | 4,268 | 152,807 | 571,617 | 148,919 | 4,895 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 100 | 8,012 | 10,740 | 51,067 | 323,487 | 0,124 | 2,933 | 31,927 | 4,880 | 26,341 | 84,104 | 14,222 | 1,241 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,383 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| <i>Итого за Полдник</i> | | 300,000 | 8,212 | 10,791 | 64,110 | 376,870 | 0,125 | 3,033 | 32,227 | 4,880 | 28,321 | 82,344 | 18,622 | 2,100 | |
| <i>Итого за Субботу - 3 7-11 лет</i> | | 1 660,000 | 48,448 | 39,495 | 222,114 | 1 411,101 | 0,261 | 47,136 | 436,719 | 10,114 | 319,152 | 1 052,025 | 205,913 | 12,436 | |

День/неделя: Воскресенье - 3 7-11 лет

| № реч. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|---------|---------------------------|---------|---------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Кг | |
| 14 | Масло (сортинки) | 10 | 0,080 | 2,250 | 0,120 | 66,100 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | | |
| 177 | Каша геркулесовая | 30 | 3,900 | 7,400 | 34,645 | 220,000 | 0,040 | | 3,300 | 1,750 | 14,300 | 43,000 | 10,000 | | 0,920 |
| 216 | Чай с сахаром | 200 | 5,670 | 4,240 | 27,616 | 177,820 | 0,157 | 0,988 | 23,200 | 0,110 | 101,252 | 139,200 | 35,628 | | 0,914 |
| | Батон | 200 | 0,700 | 0,051 | 13,043 | 53,718 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | | 0,850 |
| | Итого за Завтрак | 260,000 | 12,650 | 17,221 | 31,824 | 506,228 | 0,222 | 1,088 | 68,700 | 2,640 | 138,702 | 271,428 | 33,228 | | 3,212 |
| 71 | Панцары свежие порционные | 60 | 0,660 | 0,120 | 2,750 | 14,400 | 0,026 | | 15,000 | 109,801 | 0,420 | 8,400 | 15,600 | 12,000 | 0,340 |
| 108 | Сыр с клецками на жирном масле | 200 | 4,773 | 7,119 | 19,749 | 160,192 | 0,094 | 9,240 | 193,500 | 2,190 | 23,714 | 70,392 | 17,896 | | 1,024 |
| 224 | Маггины рыбные из мяса птицы | 90 | 11,284 | 17,046 | 12,515 | 250,261 | 0,148 | 3,900 | 47,000 | 2,372 | 33,110 | 132,320 | 23,470 | | 1,608 |
| 262 | Салат из овощей | 150 | 5,643 | 3,564 | 26,908 | 198,821 | 0,087 | | 16,000 | 0,805 | 14,330 | 46,320 | 8,380 | | 0,833 |
| 342 | Хлеб пшеничный | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,532 | 57,240 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,260 | 70,300 | | | | | | | | | |
| | Итого за Обед | 740,000 | 26,988 | 29,133 | 112,324 | 819,114 | 0,218 | 0,120 | 28,760 | 368,301 | 6,497 | 131,454 | 121,832 | 77,926 | 3,222 |
| 415 | Салат овощной | 100 | 9,902 | 2,495 | 66,404 | 392,593 | 0,160 | | 23,325 | 3,373 | 24,786 | 100,278 | 15,612 | | 1,352 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 12,163 | 34,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | | 0,883 |
| | Итого за Полдник | 400,000 | 10,138 | 2,550 | 29,457 | 427,143 | 0,162 | 1,700 | 22,905 | 3,381 | 31,336 | 109,498 | 20,492 | | 2,235 |
| | Итого за Воскресенье - 3 7-11 лет | 1 540,000 | 49,776 | 56,814 | 285,865 | 1 854,767 | 0,921 | 31,048 | 461,406 | 12,628 | 273,492 | 652,770 | 153,646 | | 10,789 |

| Возрастная группа 7-11 лет | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------------------|----------------------|--------|---------|---------------|-------|--------|---------|---------------------------|---------|-----------|---------|--------|
| | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | В) | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| Понедельник - 1 неделя | 56,034 | 65,019 | 283,464 | 1 959,189 | 0,746 | 34,324 | 376,397 | 16,974 | 426,647 | 571,802 | 124,199 | 11,878 |
| Вторник - 1 неделя | 64,958 | 61,125 | 245,253 | 1 802,355 | 0,940 | 43,075 | 402,043 | 10,760 | 533,103 | 928,779 | 191,163 | 9,866 |
| Среда - 1 неделя | 77,925 | 59,782 | 263,582 | 1 916,049 | 1,556 | 77,487 | 508,619 | 11,646 | 470,267 | 1 032,938 | 248,878 | 18,708 |
| Четверг - 1 неделя | 68,501 | 60,398 | 244,783 | 1 805,743 | 0,970 | 22,395 | 658,297 | 9,663 | 553,134 | 1 058,536 | 234,117 | 11,674 |
| Пятница - 1 неделя | 61,937 | 64,583 | 261,134 | 1 834,474 | 1,123 | 50,372 | 506,625 | 13,659 | 340,674 | 827,498 | 205,423 | 11,280 |
| Суббота - 1 неделя | 48,568 | 56,625 | 272,682 | 1 807,008 | 0,781 | 31,574 | 403,251 | 16,165 | 457,824 | 771,064 | 202,972 | 13,517 |
| Воскресенье - 1 неделя | 43,621 | 43,711 | 243,155 | 1 545,100 | 0,808 | 74,154 | 438,658 | 11,857 | 764,496 | 574,119 | 147,663 | 12,679 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 60,278 | 58,778 | 259,150 | 1 809,988 | 0,989 | 47,619 | 470,584 | 12,103 | 420,877 | 823,534 | 194,201 | 12,657 |
| Понедельник - 2 неделя | 81,432 | 79,910 | 219,586 | 1 930,117 | 1,596 | 47,133 | 848,310 | 14,408 | 681,313 | 1 263,026 | 253,135 | 20,628 |
| Вторник - 2 неделя | 63,833 | 54,270 | 267,846 | 1 788,667 | 1,098 | 56,701 | 452,062 | 12,360 | 478,952 | 974,504 | 234,740 | 12,758 |
| Среда - 2 неделя | 43,867 | 60,714 | 284,365 | 1 869,464 | 0,525 | 28,016 | 264,523 | 3,061 | 271,272 | 414,356 | 111,663 | 10,020 |
| Четверг - 2 неделя | 34,865 | 56,044 | 258,346 | 1 758,736 | 0,810 | 52,447 | 778,597 | 15,699 | 200,958 | 660,418 | 156,859 | 10,539 |
| Пятница - 2 неделя | 57,675 | 70,356 | 293,937 | 2 038,069 | 1,001 | 35,238 | 528,286 | 15,643 | 513,493 | 865,869 | 188,180 | 10,882 |
| Суббота - 2 неделя | 65,958 | 49,679 | 245,470 | 1 712,587 | 0,734 | 57,203 | 466,299 | 12,235 | 373,070 | 870,965 | 186,056 | 12,811 |
| Воскресенье - 2 неделя | 66,348 | 48,688 | 250,877 | 1 713,732 | 1,038 | 49,230 | 394,891 | 10,708 | 513,256 | 942,955 | 200,338 | 11,285 |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 61,997 | 59,952 | 260,054 | 1 830,196 | 0,972 | 46,567 | 533,410 | 12,863 | 433,231 | 855,874 | 190,168 | 12,623 |
| Понедельник - 3 | 59,741 | 58,730 | 269,790 | 1 850,122 | 1,137 | 31,110 | 390,332 | 10,523 | 676,672 | 941,413 | 225,815 | 14,845 |
| Вторник - 3 | 60,540 | 70,895 | 263,114 | 1 926,610 | 0,741 | 36,853 | 585,217 | 10,145 | 280,020 | 634,144 | 127,958 | 9,647 |
| Среда - 3 | 57,860 | 72,592 | 244,302 | 1 873,080 | 1,107 | 19,079 | 618,709 | 17,146 | 203,675 | 768,146 | 225,887 | 13,391 |
| Четверг - 3 | 64,163 | 62,409 | 235,828 | 1 776,743 | 1,028 | 69,314 | 614,679 | 14,261 | 538,168 | 942,488 | 243,304 | 15,039 |
| Пятница - 3 | 32,640 | 53,632 | 277,160 | 1 981,756 | 1,355 | 18,840 | 446,691 | 11,149 | 626,639 | 1 224,287 | 245,972 | 15,384 |
| Суббота - 3 | 48,688 | 39,895 | 222,114 | 1 411,101 | 0,841 | 67,136 | 436,729 | 10,114 | 319,752 | 752,025 | 205,913 | 12,436 |
| Воскресенье - 3 | 49,776 | 56,414 | 285,865 | 1 856,267 | 0,921 | 31,648 | 461,406 | 12,628 | 273,492 | 652,770 | 153,666 | 10,789 |
| СРЕДНЕЕ за 3 недели | 61,915 | 59,124 | 256,852 | 1 812,240 | 1,019 | 39,054 | 507,695 | 12,281 | 416,917 | 845,039 | 204,645 | 13,047 |
| ИТОГО среднее за 3 недели | 61,297 | 59,283 | 258,826 | 1 817,273 | 0,991 | 46,473 | 501,896 | 12,416 | 423,875 | 841,483 | 196,138 | 12,793 |
| Норма СанПиН | 77 | 79 | 335 | 2 350 | 1,2 | 60 | 700 | 12 | 1 100 | 1 100 | 250 | 12 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | 80% | 75% | 77% | 77% | 83% | 74% | 72% | 103% | 39% | 76% | 79% | 107% |

| Возрастная группа 7-11 лет | Возрастная группа 7-11 лет | | | Итого за день |
|----------------------------|----------------------------|---------|---------|---------------|
| | Зантрак | Обед | Полдник | |
| Понедельник - 1 неделя | 370,000 | 683,000 | 300,000 | 1 553,000 |
| Вторник - 1 неделя | 360,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Среда - 1 неделя | 360,000 | 740,000 | 300,000 | 1 600,000 |
| Четверг - 1 неделя | 360,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Пятница - 1 неделя | 310,000 | 770,000 | 300,000 | 1 580,000 |
| Суббота - 1 неделя | 655,000 | 770,000 | 300,000 | 1 725,000 |
| Воскресенье - 1 неделя | 590,000 | 760,000 | 300,000 | 1 590,000 |
| Понедельник - 2 неделя | 340,000 | 770,000 | 300,000 | 1 610,000 |
| Вторник - 2 неделя | 655,000 | 740,000 | 300,000 | 1 695,000 |
| Среда - 2 неделя | 590,000 | 685,000 | 300,000 | 1 575,000 |
| Четверг - 2 неделя | 310,000 | 760,000 | 300,000 | 1 510,000 |
| Пятница - 2 неделя | 360,000 | 750,000 | 300,000 | 1 590,000 |
| Суббота - 2 неделя | 560,000 | 740,000 | 300,000 | 1 600,000 |
| Воскресенье - 2 неделя | 500,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Понедельник - 3 | 370,000 | 740,000 | 300,000 | 1 610,000 |
| Вторник - 3 | 360,000 | 685,000 | 300,000 | 1 485,000 |
| Среда - 3 | 310,000 | 760,000 | 300,000 | 1 510,000 |
| Четверг - 3 | 665,000 | 740,000 | 300,000 | 1 645,000 |
| Пятница - 3 | 610,000 | 740,000 | 300,000 | 1 650,000 |
| Суббота - 3 | 390,000 | 770,000 | 300,000 | 1 660,000 |
| Воскресенье - 3 | 360,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| ИТОГО среднее за 3 недели | 354 | 733 | 300 | 1 387 |
| Норма СанПиН | 500 | 700 | 300 | 1 500 |

День недели: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше

| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Резки отварные с сыром | 200 | 15,250 | 12,596 | 30,840 | 279,342 | 0,131 | 0,274 | 88,490 | 1,720 | 302,420 | 245,140 | 24,360 | 1,200 |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,042 | 53,398 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,930 | 8,240 | 4,400 | 0,829 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,800 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,840 |
| 228 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,300 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | 13,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>390,000</i> | <i>19,090</i> | <i>13,267</i> | <i>88,362</i> | <i>597,240</i> | <i>0,221</i> | <i>13,374</i> | <i>88,790</i> | <i>2,020</i> | <i>139,410</i> | <i>295,410</i> | <i>48,060</i> | <i>6,197</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 100 | 0,900 | 0,130 | 2,850 | 17,300 | 0,045 | 16,000 | 106,300 | 0,489 | 13,300 | 28,000 | 17,000 | 0,700 |
| 102 | Суп гороховый на курином бульоне | 250 | 8,047 | 6,871 | 18,861 | 172,593 | 0,249 | 9,304 | 210,814 | 3,027 | 41,857 | 127,596 | 38,761 | 2,231 |
| 192 | Пельмени | 205 | 16,044 | 35,622 | 36,069 | 613,054 | 0,001 | | 20,000 | 0,010 | 14,448 | 4,200 | 0,792 | 0,114 |
| 242 | Котлет ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,352 | 57,240 | | | | | | | | 0,036 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,800 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,840 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,270 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,170 | 39,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 |
| | <i>Итого за обед</i> | <i>875,000</i> | <i>32,529</i> | <i>44,344</i> | <i>179,332</i> | <i>1 057,297</i> | <i>0,299</i> | <i>25,664</i> | <i>337,311</i> | <i>4,617</i> | <i>109,003</i> | <i>313,798</i> | <i>78,712</i> | <i>4,642</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Хрендель сахарный | 150 | 13,961 | 22,640 | 109,869 | 706,392 | 0,232 | | 67,440 | 9,783 | 80,723 | 163,029 | 22,290 | 2,273 |
| 177 | Чай с лимонном | 200 | 0,276 | 0,033 | 13,162 | 54,248 | 0,002 | 1,700 | | 0,590 | 0,168 | 9,120 | 4,890 | 0,982 |
| | <i>Итого за полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>14,237</i> | <i>22,673</i> | <i>123,031</i> | <i>760,640</i> | <i>0,234</i> | <i>1,700</i> | <i>67,440</i> | <i>10,373</i> | <i>80,891</i> | <i>172,149</i> | <i>27,180</i> | <i>3,255</i> |
| | <i>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</i> | <i>1 735,000</i> | <i>67,816</i> | <i>80,606</i> | <i>356,637</i> | <i>2 416,357</i> | <i>0,954</i> | <i>42,688</i> | <i>494,251</i> | <i>15,858</i> | <i>495,718</i> | <i>765,835</i> | <i>158,488</i> | <i>13,958</i> |

День недели: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше

| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло (сливочное) | 10 | 0,080 | 7,350 | 0,120 | 66,100 | 0,001 | | 40,000 | 0,160 | 2,400 | 3,000 | 10,000 | 0,020 |
| | Печенье | 30 | 3,900 | 2,590 | 34,643 | 220,000 | 0,040 | | 3,500 | 1,250 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,050 |
| 175 | Каша молочная "Дреба" | 230 | 2,292 | 8,203 | 42,429 | 273,371 | 0,161 | 1,300 | 47,200 | 0,196 | 152,000 | 184,870 | 42,200 | 0,992 |
| 284 | Кофейный напиток | 200 | 2,220 | 2,250 | 16,320 | 94,300 | 0,030 | 0,200 | 9,000 | 0,060 | | | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,600 | 7,600 | 26,000 | 3,200 | 0,800 |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>350,000</i> | <i>16,292</i> | <i>25,293</i> | <i>111,874</i> | <i>722,171</i> | <i>0,278</i> | <i>1,898</i> | <i>107,700</i> | <i>2,298</i> | <i>176,400</i> | <i>266,870</i> | <i>58,500</i> | <i>2,842</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огурцы свежие порционные | 100 | 0,700 | 0,100 | 1,000 | 11,000 | 0,020 | 7,000 | 29,999 | 0,100 | 16,000 | 29,999 | 14,000 | 0,300 |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 4,552 | 3,330 | 13,480 | 113,381 | 0,064 | 6,204 | 210,814 | 1,584 | 15,162 | 32,729 | 12,531 | 0,709 |
| 293 | Цыпленок запеченный (голова) | 100 | 26,003 | 13,196 | 0,522 | 250,208 | 0,145 | 0,428 | 3,327 | 1,733 | 13,862 | 238,004 | 36,881 | 1,092 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,204 | 4,743 | 28,152 | 171,362 | 0,708 | 22,624 | 23,600 | 0,212 | 46,860 | 116,960 | 40,120 | 1,309 |
| 248 | Котлет из говяжьих | 180 | 0,234 | | 18,763 | 74,592 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 3,420 | 8,840 | 4,905 | 0,440 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,800 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,840 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,270 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,170 | 39,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 |
| | <i>Итого за обед</i> | <i>890,000</i> | <i>41,833</i> | <i>25,011</i> | <i>100,332</i> | <i>802,536</i> | <i>0,926</i> | <i>17,718</i> | <i>267,837</i> | <i>2,962</i> | <i>178,758</i> | <i>572,737</i> | <i>121,287</i> | <i>3,642</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 150 | 12,019 | 16,329 | 76,612 | 340,229 | 0,186 | 3,800 | 47,920 | 1,022 | 36,848 | 126,173 | 21,216 | 2,612 |
| | Рисовая | 200 | 5,800 | 3,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,300 |
| | <i>Итого за полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>17,819</i> | <i>19,329</i> | <i>85,012</i> | <i>448,229</i> | <i>0,226</i> | <i>4,400</i> | <i>113,920</i> | <i>1,222</i> | <i>284,848</i> | <i>310,173</i> | <i>49,216</i> | <i>2,912</i> |
| | <i>Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше</i> | <i>1 790,000</i> | <i>75,945</i> | <i>91,933</i> | <i>397,248</i> | <i>2 153,046</i> | <i>1,158</i> | <i>24,614</i> | <i>483,571</i> | <i>13,971</i> | <i>601,196</i> | <i>1 088,277</i> | <i>230,283</i> | <i>10,996</i> |

| Дни/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|--------|---------------------------|-----------|---------|--------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Кг |
| <i>Закрыт</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и стеванным картофелем | 200 | 26,943 | 15,212 | 33,350 | 463,621 | 0,146 | 0,710 | 92,800 | 1,158 | 203,600 | 330,020 | 49,770 | 2,462 |
| 377 | Чай с мятой | 200 | 0,226 | 0,533 | 11,163 | 54,148 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,841 |
| 378 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | 13,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 11,500 | 2,000 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Закрыт</i> | | 390,000 | 30,819 | 16,187 | 100,893 | 687,819 | 0,237 | 17,410 | 94,380 | 1,908 | 242,150 | 401,610 | 73,750 | 4,890 |
| <i>Открыт</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Панкекеры свежие порционные | 100 | 1,100 | 0,700 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | 23,000 | 183,002 | 0,700 | 14,000 | 26,000 | 20,000 | 0,700 |
| 78 | Шоколад свежий молочный на ванили | 250 | 2,043 | 5,871 | 11,790 | 108,377 | 0,084 | 25,678 | 206,311 | 2,481 | 33,363 | 55,391 | 22,352 | 0,911 |
| 768 | Котлеты рубленные из мяса | 100 | 14,137 | 22,700 | 18,156 | 219,211 | 0,341 | 1,240 | 21,000 | 1,424 | 30,140 | 149,760 | 22,690 | 1,849 |
| 304 | Пюре из картофеля с маслом | 180 | 20,741 | 3,086 | 43,356 | 202,151 | 0,730 | | 20,000 | 0,680 | 108,380 | 298,330 | 36,520 | 6,139 |
| | Сыр в аскорбиновой | 180 | 0,990 | 0,180 | 21,060 | 91,800 | 0,018 | 3,600 | | 0,180 | | 12,600 | 7,200 | 0,340 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 79,700 | 30,000 | 16,000 | 1,120 |
| <i>Итого за Открыт</i> | | 890,000 | 45,473 | 33,637 | 114,062 | 1,043,084 | 1,227 | 53,878 | 230,313 | 6,623 | 223,283 | 618,191 | 191,362 | 11,519 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с капустой и яблом | 130 | 19,383 | 21,777 | 67,730 | 544,734 | 0,228 | 29,200 | 122,945 | 7,301 | 56,252 | 229,313 | 34,377 | 3,225 |
| 374 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 57,388 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | 330,000 | 19,583 | 21,828 | 80,773 | 598,122 | 0,229 | 29,800 | 123,245 | 7,301 | 61,202 | 247,553 | 38,777 | 4,184 |
| <i>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</i> | | 1,830,000 | 95,877 | 73,667 | 315,768 | 2,328,075 | 1,303 | 102,888 | 702,138 | 15,232 | 546,735 | 1,267,294 | 303,889 | 27,193 |
| Дни/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Кг |
| <i>Закрыт</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Вино отварное | 10 | 12,700 | 11,500 | 0,300 | 127,000 | 0,070 | | 250,000 | 0,600 | 35,000 | 192,000 | 12,000 | 2,300 |
| 174 | Каша рисовая молочная | 250 | 6,852 | 7,081 | 47,286 | 281,091 | 0,087 | 1,547 | 43,600 | 0,242 | 131,320 | 181,350 | 40,880 | 0,656 |
| 384 | Каша из манной "Каша со стеванным картофелем и маслом" | 200 | 2,460 | 3,230 | 16,380 | 95,610 | 0,030 | 0,290 | 9,000 | 0,060 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 25,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| <i>Итого за Закрыт</i> | | 330,000 | 25,812 | 21,211 | 89,966 | 652,201 | 0,242 | 1,837 | 302,600 | 1,232 | 228,320 | 405,830 | 39,880 | 3,706 |
| <i>Открыт</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка сырники | 180 | 0,900 | 0,180 | 2,850 | 11,500 | 0,045 | 16,000 | 106,500 | 0,400 | 15,500 | 28,000 | 17,000 | 0,700 |
| 96 | Рис отварной молочный на ванили | 250 | 2,297 | 3,728 | 16,130 | 121,765 | 0,076 | 9,779 | 206,781 | 2,015 | 36,343 | 80,710 | 22,032 | 0,908 |
| 294 | Шницель рубленный из мяса птицы | 180 | 18,189 | 20,651 | 12,907 | 211,401 | 0,139 | 1,584 | 63,600 | 2,403 | 32,340 | 167,630 | 21,160 | 1,923 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,583 | 5,078 | 25,190 | 168,531 | 0,190 | | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,987 |
| 242 | Копилот ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,532 | 57,240 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,636 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 79,700 | 30,000 | 16,000 | 1,120 |
| <i>Итого за Открыт</i> | | 890,000 | 33,799 | 32,401 | 106,829 | 874,077 | 0,634 | 27,523 | 394,881 | 5,780 | 135,063 | 485,710 | 170,612 | 8,176 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Салат овощной | 150 | 14,354 | 11,748 | 99,746 | 528,968 | 0,240 | | 35,000 | 5,362 | 37,200 | 150,980 | 23,420 | 2,028 |
| | Сметана | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 20,000 | 0,200 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | 350,000 | 20,254 | 16,218 | 109,146 | 633,968 | 0,300 | 1,800 | 75,000 | 5,362 | 279,200 | 338,980 | 33,420 | 2,228 |
| <i>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</i> | | 1,790,000 | 79,375 | 70,280 | 306,741 | 2,185,246 | 1,396 | 31,268 | 772,681 | 12,594 | 630,783 | 1,230,140 | 283,312 | 14,050 |

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

| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Закрыта</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Биточки мясные с томатным соусом | 120 | 14,500 | 27,725 | 16,140 | 373,527 | 0,348 | 1,878 | 87,527 | 2,152 | 35,710 | 155,642 | 25,210 | 1,982 |
| 202 | Спагетти отварные | 180 | 6,743 | 5,894 | 45,058 | 232,621 | 0,104 | | 16,000 | 0,955 | 18,250 | 55,020 | 9,980 | 1,072 |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 55,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | | | 4,400 | 0,835 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,410 | 1,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Закрыта</i> | | 330,000 | 24,483 | 33,890 | 91,921 | 731,546 | 0,497 | 1,978 | 89,027 | 3,147 | 44,990 | 244,963 | 45,190 | 4,281 |
| <i>Открыта</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Огурцы свежие порционные | 100 | 0,700 | 0,100 | 1,900 | 11,000 | 0,020 | 7,000 | 29,999 | 0,100 | 16,999 | 29,999 | 14,000 | 0,500 |
| 101 | Суп картофельный с картофелем | 250 | 4,528 | 2,916 | 15,323 | 105,386 | 0,103 | 15,080 | 185,964 | 1,266 | 18,681 | 74,416 | 22,540 | 0,991 |
| 229 | Рыба, тушеная с овощами | 150 | 21,527 | 18,775 | 1,479 | 220,841 | 0,148 | 2,063 | 214,020 | 2,711 | 38,630 | 210,910 | 74,310 | 1,190 |
| 128 | Картофельные пюре | 180 | 3,904 | 4,745 | 28,132 | 171,262 | 0,208 | 33,634 | 33,600 | 0,217 | 46,840 | 116,060 | 41,230 | 1,589 |
| 252 | Кисель | 180 | | | 21,262 | 88,110 | | 0,396 | | | 0,018 | 1,950 | 1,620 | 0,540 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,410 | 1,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,130 | 29,200 | 30,000 | 16,000 | 1,120 |
| <i>Итого за Открыта</i> | | 920,000 | 37,159 | 78,176 | 107,826 | 794,299 | 0,693 | 38,333 | 453,163 | 4,872 | 189,370 | 609,063 | 174,380 | 5,884 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Ватрушка с повидлом | 150 | 11,476 | 15,671 | 113,498 | 631,295 | 0,173 | 0,400 | 47,020 | 4,863 | 39,185 | 121,246 | 22,094 | 2,562 |
| 277 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,053 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,908 | 0,550 | 9,120 | 4,820 | 0,885 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | 350,000 | 11,712 | 15,726 | 126,661 | 686,043 | 0,175 | 2,100 | 47,600 | 5,771 | 39,735 | 130,366 | 26,914 | 3,447 |
| <i>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</i> | | 1 320,000 | 73,354 | 25,702 | 576,208 | 7 233,796 | 1,365 | 87,361 | 596,185 | 16,890 | 390,995 | 984,274 | 246,544 | 13,624 |

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

| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Закрыта</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Сыр (порционный) | 15 | 3,900 | 3,915 | | 31,600 | 0,005 | 0,120 | 34,500 | 0,075 | 150,000 | 26,000 | 6,750 | 0,150 |
| 120 | Суп картофельный с картофельными изделиями | 250 | 3,842 | 4,837 | 22,124 | 136,202 | 0,054 | 1,825 | 35,000 | 0,320 | 161,640 | 132,000 | 21,140 | 0,512 |
| 227 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,053 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,908 | 0,550 | 9,120 | 4,820 | 0,885 |
| | Ватру | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| 248 | Сок 200 мл в виде чл | 200 | | | 22,400 | 90,000 | 0,020 | 2,000 | | | | 14,000 | 8,000 | 2,800 |
| <i>Итого за Закрыта</i> | | 705,000 | 12,779 | 7,707 | 76,687 | 440,650 | 0,133 | 5,425 | 88,080 | 1,883 | 225,790 | 277,120 | 45,970 | 4,878 |
| <i>Открыта</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра осетровая | 100 | 1,200 | 9,000 | 9,000 | 126,000 | 0,020 | 7,000 | | 2,100 | 41,000 | 27,000 | 13,000 | 0,700 |
| 82 | Борщ из свеклы капусты со сметаной на белом | 250 | 1,965 | 5,841 | 12,447 | 110,211 | 0,073 | 21,127 | 706,311 | 2,481 | 55,162 | 55,000 | 22,311 | 1,084 |
| 229 | Тфтели мясные с томатным соусом | 130 | 13,859 | 21,272 | 15,345 | 308,407 | 0,083 | 4,464 | 82,920 | 5,068 | 29,280 | 152,490 | 25,620 | 1,065 |
| 172 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,583 | 5,078 | 25,190 | 168,571 | 0,120 | | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 131,270 | 88,230 | 2,982 |
| 348 | Янтар из сушеных фруктов | 180 | 0,254 | | 18,263 | 74,505 | 0,005 | 0,130 | | 0,248 | 2,470 | 8,840 | 4,905 | 0,192 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,410 | 1,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 1,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,130 | 29,200 | 30,000 | 16,000 | 1,120 |
| <i>Итого за Открыта</i> | | 870,000 | 29,743 | 42,631 | 219,425 | 995,379 | 0,375 | 12,981 | 310,231 | 11,799 | 183,797 | 483,789 | 179,130 | 8,448 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Белочка ржаная | 150 | 18,453 | 19,136 | 116,430 | 211,039 | 0,262 | | 89,100 | 7,906 | 48,171 | 198,123 | 26,874 | 2,650 |
| 227 | Кисель витаминизированный | 200 | | | 24,180 | 97,900 | | 0,440 | | 0,020 | 7,000 | 1,800 | 0,600 | 0,050 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | 350,000 | 18,453 | 19,136 | 140,610 | 308,939 | 0,262 | 0,440 | 89,100 | 7,926 | 55,171 | 199,923 | 27,474 | 2,700 |
| <i>Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше</i> | | 1 925,000 | 61,017 | 71,374 | 356,167 | 7 245,018 | 0,992 | 38,866 | 487,413 | 20,868 | 540,157 | 938,932 | 252,440 | 15,974 |

| День/неделя: Воскресенье - 3 недели 12 лет и старше | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|--|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Кг | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,351 | 4,438 | 30,557 | 184,313 | 0,073 | 1,233 | 29,000 | 0,400 | 122,544 | 108,100 | 17,976 | 8,208 | |
| 181 | Каша манная молочная | 250 | | | | 94,500 | 0,030 | 0,390 | 9,000 | 0,060 | | | | 0,440 | |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,720 | 2,250 | 16,320 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 3,300 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 70,500 | 0,043 | 15,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,300 | 12,500 | 4,138 | |
| | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,043 | 15,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,300 | 12,500 | 4,138 | |
| 338 | Итого за Завтрак | 640,000 | 11,311 | 7,608 | 81,257 | 443,313 | 0,159 | 26,673 | 38,000 | 1,700 | 154,544 | 150,600 | 37,076 | 12,578 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1,100 | 0,790 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | 25,000 | 183,002 | 0,700 | 14,000 | 26,000 | 20,000 | 0,900 | |
| 71 | Панкексы свежие порционные | 100 | | | | 200,240 | 0,117 | 11,550 | 244,375 | 2,737 | 32,143 | 87,990 | 22,370 | 1,280 | |
| 108 | Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 3,341 | 8,899 | 24,686 | 377,359 | 0,263 | 26,937 | 60,904 | 3,706 | 41,150 | 238,437 | 56,977 | 3,109 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 17,913 | 21,220 | 29,069 | 64,800 | 0,011 | 3,600 | | 0,072 | 3,760 | 3,960 | 3,240 | 0,828 | |
| 349 | Котлет из свинины с картофелем | 180 | 0,144 | 0,144 | 13,504 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 70,500 | 0,043 | 15,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,300 | 12,500 | 4,138 | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 30,000 | 16,000 | 1,120 | |
| | Итого за Обед | 808,000 | 30,938 | 32,102 | 112,039 | 861,149 | 0,655 | 77,247 | 488,281 | 7,775 | 130,293 | 432,382 | 124,187 | 7,677 | |
| <i>Полдние</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13,567 | 17,333 | 36,899 | 391,576 | 0,187 | 0,250 | 77,920 | 1,007 | 43,407 | 148,874 | 22,316 | 2,370 | |
| 406 | Пирожок с мясом | 150 | | | | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 350,000 | 0,200 | 0,251 | 13,043 | 64,800 | 0,188 | 0,330 | 28,420 | 2,002 | 48,352 | 157,114 | 26,716 | 3,429 | |
| | Итого за Полдние | 350,000 | 13,767 | 17,584 | 39,942 | 64,800 | 0,188 | 0,330 | 28,420 | 2,002 | 48,352 | 157,114 | 26,716 | 3,429 | |
| | Итого за Воскресенье - 3 недели 12 лет и старше | 1 850,000 | 55,816 | 57,095 | 303,258 | 1 951,446 | 1,035 | 94,272 | 604,701 | 15,982 | 333,394 | 740,101 | 187,979 | 15,244 | |

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

| № рсч. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|-----------|--------|---------------------------|-----------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 14,237 | 26,758 | 6,068 | 492,401 | 0,210 | 1,157 | 656,300 | 7,854 | 248,390 | 560,190 | 42,560 | 6,251 | |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,930 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,040 | 0,370 | 19,650 | 94,000 | 0,044 | | | | 0,440 | 8,000 | 20,000 | 3,800 | 0,481 |
| 338 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,200 | 70,500 | 0,043 | 13,000 | | | 0,360 | 24,000 | 16,300 | 13,300 | 2,300 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | 590,000 | 38,077 | 37,729 | 33,911 | 710,289 | 0,298 | 14,257 | 656,800 | 7,854 | 283,340 | 610,310 | 68,060 | 10,930 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Огуры свежие порционные | 100 | 0,700 | 0,100 | 1,900 | 11,000 | 0,030 | 7,000 | | | 0,100 | 16,999 | 72,999 | 14,000 | 0,500 |
| 88 | Щи из свежей капусты на бульоне | 250 | 2,043 | 5,871 | 11,290 | 108,322 | 0,084 | 23,678 | 208,211 | 2,481 | 25,262 | 53,391 | 23,332 | 0,911 | |
| 268 | Виточки мясные с томатным соусом | 130 | 14,500 | 27,735 | 16,140 | 373,337 | 0,248 | 1,878 | 82,522 | 2,352 | 33,710 | 153,642 | 25,210 | 1,983 | |
| 304 | Пюре из картофеля с мясом | 180 | 20,741 | 5,066 | 43,256 | 202,151 | 0,720 | | 20,000 | 0,680 | 108,280 | 208,350 | 98,320 | 8,159 | |
| 348 | Каша из гречихи | 180 | 0,234 | 18,263 | 74,595 | 34,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,430 | 6,840 | 4,905 | 0,192 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,040 | 0,370 | 19,650 | 94,000 | 0,044 | | | | 0,440 | 8,000 | 20,000 | 3,800 | 0,481 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,100 | 50,000 | 16,000 | 1,170 | |
| <i>Итого за Обед</i> | | 920,000 | 42,660 | 40,272 | 130,449 | 1,067,205 | 1,201 | 31,848 | 228,817 | 7,821 | 218,122 | 422,223 | 185,387 | 11,205 | |
| <i>Вечер</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пюре из картофеля с яблоком | 150 | 12,019 | 16,129 | 26,612 | 500,229 | 0,186 | 4,400 | 47,920 | 7,022 | 36,848 | 126,175 | 21,326 | 2,612 | |
| | Варенье | 200 | 6,400 | 3,000 | 8,000 | 102,000 | 0,060 | 1,600 | 48,000 | | 228,000 | 192,000 | 32,000 | 0,200 | |
| <i>Итого за Вечер</i> | | 1,860,000 | 18,419 | 27,129 | 84,612 | 602,229 | 0,246 | 6,000 | 95,920 | 7,022 | 275,848 | 318,175 | 53,326 | 2,812 | |
| Итого за Понедельник | | 1,860,000 | 101,154 | 99,270 | 168,552 | 2,379,833 | 1,847 | 57,103 | 1,087,592 | 18,438 | 797,510 | 1,551,328 | 304,983 | 25,067 | |

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

| № рсч. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|-----------|---------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (порционный) | 15 | 2,900 | 2,915 | | 51,000 | 0,005 | 0,120 | 34,500 | 0,075 | 150,000 | 36,000 | 6,750 | 0,150 | |
| 172 | Каша овсяная "Дружба" | 230 | 2,292 | 8,202 | 42,429 | 223,371 | 0,181 | 1,308 | 47,200 | 0,706 | 137,080 | 156,810 | 64,380 | 0,992 | |
| 284 | Каша из консервов "Каша со съезжими хлопьями и банан" | 300 | 2,460 | 2,250 | 16,280 | 95,810 | 0,050 | 0,260 | 9,000 | 0,060 | | | | | |
| 348 | Сок 200 мл в упаковке | 200 | | | 18,400 | 38,000 | 0,044 | | | | 0,680 | 7,600 | 20,000 | 5,200 | 0,480 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | 783,000 | 18,252 | 14,784 | 89,609 | 598,781 | 0,269 | 1,688 | 90,700 | 1,811 | 308,680 | 322,810 | 64,330 | 1,622 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порционные | 100 | 1,100 | 0,200 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | 25,000 | 182,002 | 0,200 | 14,000 | 26,000 | 20,000 | 0,900 | |
| 102 | Суп гороховый на курином бульоне | 250 | 8,047 | 6,871 | 18,861 | 172,592 | 0,249 | 9,504 | 210,821 | 2,027 | 41,817 | 127,396 | 18,761 | 2,211 | |
| 268 | Рыба запеченная | 160 | 21,879 | 18,824 | 4,193 | 223,741 | 0,148 | 0,623 | 12,500 | 0,217 | 46,860 | 116,060 | 41,370 | 1,589 | |
| 128 | Ягненок фаршированный | 180 | 2,304 | 4,745 | 28,152 | 171,262 | 0,208 | 23,624 | 23,620 | 0,217 | 46,860 | 116,060 | 41,370 | 1,589 | |
| 342 | Каша из гречихи | 180 | 0,198 | 0,024 | 12,552 | 57,240 | | | | | | | | 0,028 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,040 | 0,370 | 19,650 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 20,000 | 3,800 | 0,481 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,100 | 50,000 | 16,000 | 1,170 | |
| <i>Итого за Обед</i> | | 810,000 | 42,488 | 22,284 | 706,369 | 456,516 | 0,607 | 64,817 | 429,313 | 2,739 | 194,677 | 527,866 | 191,661 | 7,217 | |
| <i>Вечер</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 130 | 18,455 | 19,126 | 116,450 | 711,089 | 0,262 | | 89,100 | 2,966 | 48,375 | 124,122 | 26,674 | 2,630 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 1,100 | 0,500 | | 4,930 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| <i>Итого за Вторник</i> | | 1,945,000 | 77,632 | 64,293 | 355,282 | 2,221,354 | 1,183 | 74,841 | 810,313 | 18,184 | 509,202 | 1,179,779 | 389,545 | 15,272 | |

| День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Яйца всмятку паровые | 250 | 6,832 | 7,081 | 47,786 | 281,091 | 0,087 | 1,547 | 43,800 | 0,742 | 151,520 | 181,350 | 40,880 | 0,880 |
| 184 | Кофейный напиток | 200 | 7,220 | 2,250 | 16,320 | 84,500 | 0,030 | 0,790 | 0,000 | 0,060 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,770 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 533 | Фрукты (яблоки) | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,300 | 0,045 | 15,000 | 0,300 | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 0,300 |
| | Итого за Завтрак | 640,000 | 12,712 | 10,701 | 92,986 | 549,891 | 0,206 | 16,837 | 57,800 | 1,042 | 183,520 | 223,850 | 59,980 | 4,080 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра овощная | 100 | 1,700 | 5,090 | 9,000 | 126,000 | 0,020 | 7,000 | | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 193 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 4,552 | 3,220 | 12,480 | 12,480 | 0,064 | 6,304 | | 1,384 | 15,262 | 52,759 | 12,551 | 0,700 |
| 292 | Пюре картофельное | 205 | 16,044 | 35,629 | 56,069 | 612,054 | 0,001 | | 210,831 | | | | | 0,110 |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,236 | 0,055 | 12,165 | 30,758 | 0,002 | 1,700 | 0,000 | 0,030 | 14,448 | 4,200 | 0,792 | 0,880 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,770 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,820 | 0,880 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,120 | 19,320 | 103,600 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Обед | 815,000 | 28,972 | 49,652 | 128,714 | 1,094,293 | 0,292 | 15,164 | 231,212 | 3,302 | 114,500 | 129,059 | 54,623 | 3,763 |
| 410 | Варенка с овсянкой | 150 | 11,476 | 15,871 | 113,498 | 631,203 | 0,173 | 0,400 | 42,920 | 6,863 | 39,183 | 121,246 | 22,094 | 2,542 |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 33,288 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,810 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 11,676 | 15,922 | 126,541 | 664,591 | 0,174 | 0,500 | 43,420 | 6,863 | 44,133 | 129,486 | 26,494 | 3,352 |
| | Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше | 1 805,000 | 53,360 | 76,673 | 353,241 | 2 319,675 | 0,671 | 32,601 | 327,651 | 13,207 | 347,215 | 532,395 | 141,292 | 13,730 |
| День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тартар мясной с томатным соусом | 150 | 13,839 | 21,772 | 13,545 | 508,402 | 0,083 | 4,464 | 83,920 | 3,008 | 29,280 | 157,490 | 25,620 | 1,963 |
| 202 | Рацик отварной | 180 | 7,742 | 4,537 | 49,413 | 34,748 | 0,120 | | 20,000 | 1,100 | 21,860 | 63,000 | 11,640 | 1,188 |
| 277 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 34,248 | 0,002 | 1,700 | 0,000 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,820 | 0,880 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,770 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Завтрак | 550,000 | 24,857 | 27,377 | 95,801 | 722,892 | 0,249 | 6,164 | 104,300 | 4,556 | 65,690 | 236,210 | 47,140 | 4,476 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Отварная сельдь порционными | 100 | 0,790 | 0,100 | 1,900 | 11,000 | 0,030 | 7,000 | 29,999 | 0,100 | 16,999 | 29,999 | 14,000 | 0,500 |
| 82 | Борщ из свеклы суповой со сметаной на бульоне | 230 | 1,965 | 5,841 | 12,447 | 110,211 | 0,073 | 21,177 | 206,311 | 2,481 | 33,162 | 55,649 | 23,831 | 1,044 |
| 289 | Рацик отварной из рыбы | 230 | 19,281 | 23,595 | 34,959 | 379,271 | 0,239 | 20,387 | 367,740 | 3,729 | 44,730 | 245,380 | 59,160 | 3,086 |
| 348 | Язык из свиной тушки | 180 | 0,234 | | 18,243 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | | 2,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,770 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,120 | 19,320 | 103,600 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Обед | 860,000 | 28,670 | 30,728 | 96,609 | 722,677 | 0,557 | 28,704 | 804,050 | 7,118 | 127,561 | 412,306 | 123,376 | 6,382 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Салат овощной | 150 | 14,854 | 11,248 | 99,746 | 558,968 | 0,240 | | 35,000 | 3,362 | 37,200 | 150,580 | 23,420 | 2,028 |
| 357 | Кисель витаминизированный | 200 | | | 74,180 | 93,900 | | 0,440 | | 0,020 | 2,200 | 1,800 | 0,600 | 0,050 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 14,854 | 11,248 | 74,180 | 652,868 | 0,240 | 0,440 | 35,000 | 3,382 | 39,400 | 152,380 | 24,020 | 2,078 |
| | Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше | 1 760,000 | 68,381 | 79,373 | 319,340 | 2 156,547 | 1,040 | 65,504 | 343,550 | 19,054 | 246,651 | 822,198 | 195,274 | 12,924 |
| День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |

| № рсч. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло (подсолнечное) | 10 | 0,020 | 1,230 | 0,120 | 86,100 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 1,400 | 1,000 | | 0,070 |
| | Печенье | 30 | 3,300 | 7,600 | 34,643 | 220,000 | 0,040 | | 3,300 | 1,720 | 14,500 | 43,000 | 10,000 | 1,020 |
| 173 | Чай с сахаром (чай) | 250 | 7,025 | 5,425 | 24,371 | 216,025 | 0,125 | 1,223 | 29,500 | 0,118 | 126,243 | 124,000 | 44,111 | 1,142 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,031 | 13,043 | 33,318 | 0,001 | | 0,300 | | 4,750 | 3,240 | 4,400 | 0,319 |
| | Батон | 40 | 2,300 | 0,400 | 18,400 | 83,000 | 0,044 | | 0,600 | | 7,000 | 26,000 | 3,200 | 0,430 |
| | Итого за завтрак | 330,000 | 12,004 | 20,117 | 100,779 | 541,712 | 0,212 | 1,223 | 73,000 | 1,668 | 176,911 | 176,240 | 64,111 | 2,512 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Помидоры свежие порезанные | 100 | 1,100 | 0,290 | 3,800 | 24,000 | 0,040 | 22,000 | 183,007 | 0,700 | 14,000 | 24,000 | 20,000 | 0,900 |
| 108 | Суп с клецками на курином бульоне | 230 | 3,241 | 8,899 | 24,636 | 200,240 | 0,112 | 11,250 | 244,275 | 2,722 | 22,142 | 87,900 | 22,120 | 1,280 |
| 294 | Картофель фри (картофель) | 100 | 12,473 | 16,221 | 12,541 | 282,782 | 0,116 | 4,200 | 14,300 | 1,056 | 27,600 | 145,740 | 25,700 | 1,749 |
| 200 | Салатик овощной | 180 | 6,741 | 3,094 | 43,218 | 233,621 | 0,104 | | 18,000 | 0,933 | 16,220 | 33,920 | 9,200 | 1,011 |
| | Слив. в соусе сметанном | 40 | 2,040 | 0,320 | 19,620 | 94,000 | 0,044 | | 0,120 | | 1,100 | 12,600 | 7,200 | 0,540 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,400 | 1,220 | 19,220 | 102,000 | 0,160 | | 0,400 | | 3,120 | 20,200 | 18,000 | 1,120 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 40 | 2,400 | 1,220 | 19,220 | 102,000 | 0,160 | | 0,400 | | 3,120 | 20,200 | 18,000 | 1,120 |
| | Итого за обед | 890,000 | 33,887 | 34,544 | 116,945 | 1,079,942 | 0,618 | 44,700 | 477,877 | 8,129 | 127,211 | 491,510 | 106,820 | 7,622 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Кремль с сахаром | 150 | 13,961 | 27,640 | 109,869 | 708,292 | 0,222 | | 67,440 | 0,781 | 46,711 | 163,022 | 21,200 | 2,272 |
| | Сметана | 200 | 3,600 | 3,000 | 8,400 | 103,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | 0,900 | 74,000 | 188,000 | 20,000 | 0,200 |
| | Итого за полдник | 350,000 | 17,561 | 30,640 | 118,269 | 811,292 | 0,282 | 1,800 | 107,440 | 1,681 | 120,711 | 351,022 | 41,200 | 2,472 |
| | Итого за Пятница - 2 недели 12 лет и старше | 1 790,000 | 68,716 | 82,801 | 364,953 | 2 483,949 | 1,213 | 47,833 | 600,217 | 10,641 | 375,881 | 1 917,629 | 228,640 | 13,064 |
| День/неделя: Суббота - 2 недели 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с твердым и мягким сыром | 200 | 26,942 | 13,213 | 55,249 | 463,621 | 0,148 | 0,710 | 57,800 | 1,128 | 202,800 | 200,020 | 49,720 | 1,462 |
| 227 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,031 | 13,043 | 33,318 | 0,001 | | 0,300 | | 4,750 | 3,240 | 4,400 | 0,319 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,040 | 0,320 | 19,620 | 94,000 | 0,044 | | 0,120 | | 1,100 | 12,600 | 7,200 | 0,540 |
| 228 | Батон (батоны) | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,200 | 0,043 | 12,000 | 0,200 | 24,000 | 16,200 | 13,200 | 3,200 | 0,300 |
| | Итого за завтрак | 590,000 | 30,819 | 18,187 | 108,892 | 682,859 | 0,237 | 12,710 | 66,200 | 1,298 | 242,720 | 240,820 | 64,520 | 2,321 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Морковь отварная | 100 | 0,900 | 0,150 | 3,830 | 17,100 | 0,043 | 16,000 | 156,500 | 0,400 | 12,500 | 28,000 | 17,000 | 0,700 |
| 95 | Рисовая молочная на бульоне | 220 | 2,297 | 3,224 | 16,710 | 121,765 | 0,076 | 8,729 | 206,781 | 2,213 | 26,122 | 80,710 | 22,022 | 0,900 |
| 200 | Пюре из тыквы | 100 | 14,121 | 11,824 | 2,721 | 185,488 | 0,046 | 7,532 | 21,840 | 2,316 | 12,182 | 142,361 | 22,643 | 0,271 |
| 171 | Жидкая рисовая запеканка | 180 | 4,841 | 3,700 | 39,928 | 226,971 | 0,032 | | 20,000 | 0,050 | 10,000 | 58,250 | 22,220 | 0,679 |
| 142 | Кремль с сахаром | 180 | 0,178 | 0,054 | 12,332 | 37,240 | 0,044 | | 0,120 | | 1,100 | 12,600 | 7,200 | 0,540 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,040 | 0,320 | 19,620 | 94,000 | 0,044 | | 0,120 | | 1,100 | 12,600 | 7,200 | 0,540 |
| | Хлеб ржаной пшеничный | 40 | 2,400 | 1,220 | 19,220 | 102,000 | 0,160 | | 0,400 | | 3,120 | 20,200 | 18,000 | 1,120 |
| | Итого за обед | 890,000 | 38,987 | 24,286 | 112,291 | 719,511 | 0,487 | 28,691 | 107,220 | 2,881 | 114,620 | 406,283 | 718,487 | 4,757 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 456 | Пирожки с картошкой и яблоки | 120 | 19,385 | 21,772 | 67,720 | 344,724 | 0,228 | 29,700 | 172,043 | 7,301 | 98,352 | 229,111 | 34,172 | 2,322 |
| 176 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,031 | 13,043 | 33,318 | 0,001 | | 0,300 | | 4,750 | 3,240 | 4,400 | 0,319 |
| | Итого за полдник | 320,000 | 19,585 | 21,803 | 80,763 | 378,042 | 0,229 | 29,800 | 172,343 | 7,301 | 103,102 | 232,351 | 38,472 | 2,641 |
| | Итого за Суббота - 2 недели 12 лет и старше | 1 830,000 | 81,311 | 82,276 | 295,907 | 2 091,514 | 0,933 | 75,901 | 428,906 | 15,688 | 624,078 | 1 975,306 | 299,074 | 15,928 |

День/неделя: Воскресенье - 2 недели 12 лет и старше

| № рсч | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Кг | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Бутерброд горячий с сыром | 60 | 8,043 | 3,062 | 18,400 | 132,330 | 0,030 | 0,161 | 46,368 | 0,281 | 209,200 | 133,024 | 14,272 | 0,642 | |
| 173 | Каша молочная "Дружба" | 250 | 7,292 | 3,202 | 42,429 | 272,371 | 0,161 | 1,308 | 47,200 | 0,196 | 132,080 | 186,870 | 44,180 | 0,992 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,042 | 53,188 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,819 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>550,000</i> | <i>18,575</i> | <i>6,635</i> | <i>93,552</i> | <i>573,889</i> | <i>0,236</i> | <i>1,769</i> | <i>94,068</i> | <i>1,417</i> | <i>374,230</i> | <i>376,134</i> | <i>66,652</i> | <i>2,973</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощная | 180 | 0,900 | 0,150 | 2,850 | 17,100 | 0,045 | 16,000 | 106,500 | 0,400 | 13,500 | 28,000 | 17,000 | 0,200 | |
| 102 | Суп гороховый на курице бульоне | 250 | 8,943 | 6,871 | 18,861 | 172,593 | 0,249 | 9,504 | 210,821 | 3,027 | 41,857 | 127,596 | 28,761 | 2,231 | |
| 293 | Щи зеленые заправленные (горошек) | 180 | 26,003 | 13,196 | 0,537 | 250,298 | 0,145 | 0,438 | 3,527 | 1,253 | 15,867 | 276,094 | 26,861 | 1,922 | |
| 128 | Паровые котлеты | 180 | 3,904 | 4,743 | 28,152 | 171,262 | 0,208 | 33,634 | 23,600 | 0,217 | 46,860 | 116,060 | 41,370 | 1,589 | |
| 348 | Хлеб из отрубей | 40 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 0,192 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 2,400 | 1,320 | 19,120 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 30,000 | 16,000 | 1,120 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>880,000</i> | <i>46,528</i> | <i>28,602</i> | <i>287,663</i> | <i>884,818</i> | <i>0,858</i> | <i>39,918</i> | <i>344,238</i> | <i>5,713</i> | <i>184,714</i> | <i>386,180</i> | <i>150,497</i> | <i>7,184</i> | |
| <i>Ужин</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожки с повидлом | 150 | 13,367 | 17,322 | 96,899 | 391,576 | 0,182 | 0,250 | 77,020 | 7,007 | 43,407 | 148,874 | 22,316 | 2,570 | |
| 327 | Чай с лимоном | 200 | 0,226 | 0,093 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,200 | 0,380 | 0,908 | 6,350 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | |
| | <i>Итого за Ужин</i> | <i>350,000</i> | <i>13,593</i> | <i>17,415</i> | <i>110,062</i> | <i>446,324</i> | <i>0,184</i> | <i>1,250</i> | <i>77,400</i> | <i>7,915</i> | <i>49,757</i> | <i>157,994</i> | <i>27,196</i> | <i>3,453</i> | |
| | <i>Итого за Воскресенье - 2 недели 12 лет и старше</i> | <i>1 780,000</i> | <i>78,896</i> | <i>60,228</i> | <i>321,277</i> | <i>2 108,681</i> | <i>1,201</i> | <i>63,635</i> | <i>517,024</i> | <i>14,147</i> | <i>588,941</i> | <i>1 324,718</i> | <i>246,345</i> | <i>13,790</i> | |

Демонстрация: Пензенцы - 3 12 лет и старше

| № реп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|----------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки овсяные с сахаром | 200 | 15,230 | 12,996 | 50,840 | 379,342 | 0,131 | 0,224 | 33,405 | 1,280 | 202,420 | 243,180 | 21,300 | 1,200 |
| 226 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 12,042 | 52,283 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,550 | 1,710 | 4,400 | 0,820 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,120 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 1,000 | 26,040 | 3,400 | 0,420 |
| 228 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | 15,000 | | 0,200 | 24,000 | 18,500 | 12,500 | 2,200 |
| | Итого за Завтрак | 590,000 | 17,090 | 13,767 | 98,262 | 597,210 | 0,221 | 15,324 | 33,705 | 2,079 | 339,070 | 393,890 | 48,800 | 6,120 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Отваро суповый перловый | 100 | 0,700 | 0,100 | 1,900 | 11,000 | 0,020 | 7,000 | 29,999 | 0,100 | 16,999 | 29,999 | 14,000 | 0,300 |
| 102 | Салат с морковью из белокочанной капусты | 250 | 1,832 | 3,255 | 12,480 | 85,781 | 0,037 | 6,304 | 200,031 | 1,334 | 13,864 | 24,739 | 12,511 | 0,339 |
| 268 | Котлеты рыбные из мяса | 100 | 14,157 | 22,700 | 14,136 | 319,211 | 0,341 | 1,240 | 21,000 | 1,424 | 20,140 | 109,760 | 22,800 | 1,840 |
| 172 | Каша гречневая вязкая | 180 | 3,583 | 3,078 | 23,190 | 168,371 | 0,190 | | 20,000 | | 0,402 | 13,880 | 123,170 | 88,220 |
| 149 | Каша из саго с молоком | 180 | 0,144 | 0,144 | 13,304 | 64,800 | 0,011 | 3,600 | | 0,072 | 1,700 | 3,960 | 3,740 | 0,811 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,120 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 1,000 | 26,040 | 3,400 | 0,420 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,220 | 19,320 | 101,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 25,200 | 30,000 | 14,000 | 1,120 |
| | Итого за Обед | 890,000 | 28,878 | 37,917 | 198,230 | 817,983 | 0,833 | 18,304 | 271,030 | 4,112 | 112,641 | 277,819 | 192,561 | 4,283 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 224 | Варенка дынная | 150 | 18,455 | 19,138 | 118,450 | 211,080 | 0,262 | | 89,100 | 7,964 | 48,175 | 194,122 | 26,674 | 2,630 |
| | Сусло | 200 | 5,600 | 3,900 | 9,800 | 105,000 | 0,050 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 20,000 | 0,200 |
| | Итого за Полдник | 350,000 | 24,055 | 23,038 | 128,250 | 316,080 | 0,312 | 1,800 | 129,100 | 7,964 | 266,172 | 382,122 | 46,674 | 2,830 |
| | Итого за Пензенцы - 3 12 лет и старше | 1 830,000 | 72,023 | 70,670 | 332,542 | 2 261,282 | 1,376 | 35,418 | 489,830 | 14,098 | 747,644 | 1 051,331 | 367,835 | 17,234 |

Демонстрация: Вторник - 3 12 лет и старше

| № реп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|-----------------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 200 | Яблоко отварное | 50 | 12,700 | 11,300 | 0,700 | 137,000 | 0,070 | | 250,000 | 0,600 | 35,000 | 192,000 | 12,000 | 1,300 |
| 173 | Каша пшеничная молочная | 250 | 7,088 | 3,426 | 34,573 | 226,026 | 0,196 | 1,225 | 20,000 | 0,128 | 126,563 | 174,000 | 44,523 | 1,167 |
| 184 | Каша из конструктора "Каша со специями мажоран и базилик" | 200 | 7,460 | 2,250 | 16,280 | 95,510 | 0,030 | 0,790 | 2,000 | 0,090 | | | 7,000 | 0,530 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,053 | | | 0,530 | 10,000 | 22,500 | 2,000 | 0,330 |
| | Итого за Завтрак | 350,000 | 28,048 | 18,576 | 76,253 | 586,036 | 0,352 | 2,815 | 284,000 | 1,318 | 191,563 | 298,500 | 61,513 | 4,187 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Нарезка овощей | 100 | 0,900 | 0,150 | 2,820 | 17,500 | 0,045 | 16,000 | 106,500 | 0,400 | 15,500 | 29,000 | 17,000 | 0,700 |
| 88/2011 | Шашлык из свинины с картофелем на гриле | 250 | 3,292 | 5,923 | 11,686 | 121,066 | 0,093 | 23,367 | 219,181 | 2,496 | 25,957 | 77,309 | 23,174 | 1,091 |
| 192 | Пельмени | 200 | 16,044 | 23,879 | 56,069 | 613,054 | 0,001 | | 20,000 | 0,050 | 1,448 | 4,200 | 8,792 | 0,114 |
| | Салат в ассортименте | 180 | 0,990 | 0,180 | 21,960 | 91,800 | 0,018 | 3,600 | | 0,180 | 8,000 | 12,000 | 3,200 | 0,540 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,120 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 1,000 | 26,040 | 3,400 | 0,420 |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,220 | 19,320 | 101,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 30,000 | 14,000 | 1,120 |
| | Итого за Обед | 813,000 | 29,766 | 41,374 | 131,345 | 1 020,960 | 0,317 | 43,212 | 345,881 | 3,646 | 101,197 | 298,309 | 69,766 | 4,061 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Брандель сахарный | 150 | 13,961 | 22,640 | 109,969 | 706,392 | 0,222 | | 67,440 | 9,781 | 40,722 | 163,039 | 23,295 | 2,271 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,226 | 0,055 | 12,163 | 54,248 | 0,002 | 1,700 | 0,300 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,893 |
| | Итого за Вторник | 1 363,000 | 48,039 | 64,089 | 338,770 | 2 358,226 | 0,946 | 48,652 | 781,701 | 14,825 | 341,953 | 770,968 | 161,276 | 16,253 |

| День/неделя: Среда - 3 12 лет и старше | | | | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 263 | Витамин лимон с тонкими сосисками | 130 | 14,500 | 27,733 | 16,140 | 273,337 | 0,348 | 1,828 | 82,372 | 3,752 | 35,710 | 153,643 | 25,210 | 0,980 |
| 173 | Каша гречневая вкаша | 180 | 5,585 | 5,078 | 25,190 | 168,371 | 0,190 | | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 133,770 | 38,720 | 2,580 |
| 277 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,053 | 13,163 | 34,748 | 0,002 | 1,700 | 0,380 | 0,008 | 6,350 | 9,120 | 4,880 | 0,980 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,800 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>350,000</i> | <i>23,391</i> | <i>33,184</i> | <i>74,173</i> | <i>690,456</i> | <i>0,384</i> | <i>1,328</i> | <i>103,102</i> | <i>4,602</i> | <i>63,940</i> | <i>154,133</i> | <i>77,910</i> | <i>6,980</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 126,000 | 0,020 | 7,000 | | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 250 | 6,172 | 5,547 | 18,946 | 130,601 | 0,240 | 9,904 | 200,031 | 2,436 | 39,062 | 108,899 | 28,631 | 2,059 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 230 | 20,865 | 24,104 | 45,737 | 482,811 | 0,136 | 4,889 | 461,900 | 4,496 | 33,630 | 262,530 | 60,680 | 2,431 |
| 342 | Каша пшеничная | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,352 | 57,240 | | | | | | | | 0,076 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,800 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 79,200 | 30,000 | 16,000 | 1,120 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>860,000</i> | <i>33,173</i> | <i>40,343</i> | <i>125,253</i> | <i>1,024,732</i> | <i>0,600</i> | <i>21,953</i> | <i>663,931</i> | <i>10,612</i> | <i>150,892</i> | <i>484,429</i> | <i>135,911</i> | <i>6,784</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с повидлом | 130 | 13,367 | 17,333 | 96,899 | 591,376 | 0,187 | 0,250 | 77,920 | 7,007 | 43,407 | 148,874 | 22,316 | 2,370 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,939 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>330,000</i> | <i>13,567</i> | <i>17,384</i> | <i>109,942</i> | <i>644,764</i> | <i>0,188</i> | <i>0,350</i> | <i>78,220</i> | <i>7,007</i> | <i>48,357</i> | <i>157,114</i> | <i>26,716</i> | <i>3,309</i> |
| | <i>Итого за Среда - 3 12 лет и старше</i> | <i>1,760,000</i> | <i>72,503</i> | <i>90,917</i> | <i>309,370</i> | <i>2,360,972</i> | <i>1,372</i> | <i>25,831</i> | <i>843,453</i> | <i>22,721</i> | <i>263,189</i> | <i>965,676</i> | <i>286,537</i> | <i>16,506</i> |
| День/неделя: Четверг - 3 12 лет и старше | | | | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Сыр (порционы) | 15 | 3,900 | 3,915 | | 51,600 | 0,005 | 0,120 | 34,500 | 0,075 | 150,000 | 96,000 | 6,750 | 0,130 |
| 175 | Каша ячменная "Дружба" | 250 | 7,293 | 8,203 | 42,429 | 273,371 | 0,161 | 1,508 | 47,200 | 0,196 | 152,080 | 186,870 | 44,280 | 0,992 |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,210 | 2,250 | 16,320 | 94,500 | 0,030 | 0,390 | 9,000 | 0,060 | | | | |
| | Ваточ | 40 | 3,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 3,200 | 0,480 |
| 328 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | 15,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 2,300 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>633,000</i> | <i>16,813</i> | <i>15,368</i> | <i>91,849</i> | <i>374,171</i> | <i>0,283</i> | <i>17,018</i> | <i>90,700</i> | <i>1,311</i> | <i>133,680</i> | <i>125,370</i> | <i>69,810</i> | <i>4,922</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Паннакотта с яблоком порционы | 100 | 1,100 | 0,200 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | 25,000 | | 0,700 | 14,000 | 26,000 | 20,000 | 0,900 |
| 87 | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 250 | 1,965 | 5,841 | 12,447 | 110,211 | 0,073 | 21,177 | 206,311 | 2,481 | 35,162 | 55,089 | 23,851 | 1,044 |
| | Бризоль | 100 | 26,627 | 26,283 | 9,020 | 386,743 | 0,238 | 0,319 | 141,200 | 5,398 | 99,770 | 285,450 | 36,840 | 2,381 |
| 172 | Каша гречневая вкаша | 180 | 5,585 | 5,078 | 25,190 | 168,371 | 0,190 | | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 133,770 | 38,720 | 2,580 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,300 | 0,051 | 12,045 | 49,708 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,800 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| | Хлеб ржанно-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 79,200 | 30,000 | 16,000 | 1,120 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>890,000</i> | <i>41,917</i> | <i>39,893</i> | <i>101,302</i> | <i>638,123</i> | <i>0,768</i> | <i>46,256</i> | <i>551,013</i> | <i>9,511</i> | <i>202,262</i> | <i>584,129</i> | <i>194,911</i> | <i>9,728</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с капустой в яблочко | 150 | 19,385 | 21,772 | 67,770 | 344,734 | 0,228 | 29,700 | 172,945 | 7,301 | 96,352 | 229,313 | 34,777 | 3,333 |
| 337 | Винель витаминизированный | 200 | | | 24,180 | 97,900 | | 0,020 | | | 2,200 | 1,800 | 0,800 | 0,050 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>19,385</i> | <i>21,772</i> | <i>91,950</i> | <i>442,634</i> | <i>0,228</i> | <i>30,140</i> | <i>172,945</i> | <i>7,321</i> | <i>98,552</i> | <i>231,113</i> | <i>35,577</i> | <i>3,383</i> |
| | <i>Итого за Четверг - 3 12 лет и старше</i> | <i>1,895,000</i> | <i>78,115</i> | <i>76,235</i> | <i>285,301</i> | <i>2,157,378</i> | <i>1,779</i> | <i>93,914</i> | <i>814,658</i> | <i>18,173</i> | <i>634,494</i> | <i>1,150,632</i> | <i>289,718</i> | <i>18,025</i> |

День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше

| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|-----------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 198 | Запеканка рисовая с творогом и сметанным соусом | 200 | 26,943 | 15,212 | 33,350 | 465,521 | 0,146 | 0,710 | 97,600 | 1,158 | 205,600 | 350,000 | 49,270 | 1,467 |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,288 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,930 | 1,240 | 4,400 | 0,839 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 3,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| 248 | Сок 200 мл в пакете | 200 | | | 22,400 | 90,000 | 0,020 | 2,000 | | | | 14,000 | 8,000 | 2,000 |
| Итого за пятницу | | 640,000 | 30,183 | 15,582 | 108,473 | 701,809 | 0,211 | 2,810 | 98,100 | 1,598 | 216,530 | 392,240 | 67,770 | 5,566 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Нарезка овощей | 180 | 0,900 | 0,150 | 2,850 | 12,300 | 0,045 | 16,000 | 106,500 | 0,400 | 15,500 | 28,000 | 17,000 | 0,700 |
| 102 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 4,552 | 3,330 | 12,480 | 97,581 | 0,064 | 6,304 | 210,821 | 1,584 | 15,262 | 52,739 | 12,251 | 0,709 |
| 293 | Цыпленок запеченный (голень) | 100 | 26,003 | 15,196 | 0,537 | 230,308 | 0,145 | 0,428 | 3,527 | 1,253 | 12,867 | 126,094 | 29,361 | 1,027 |
| 204 | Пюре из бобовых с маслом | 180 | 20,741 | 3,066 | 43,256 | 302,151 | 0,730 | | 20,100 | 0,030 | 108,280 | 298,250 | 26,370 | 6,139 |
| 257 | Кисель | 180 | | | 21,762 | 88,110 | | 0,296 | | 0,018 | 1,790 | 1,670 | 0,540 | 0,043 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 3,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 30,000 | 16,000 | 1,120 |
| Итого за Обед | | 890,000 | 58,626 | 23,282 | 119,985 | 933,340 | 1,188 | 23,298 | 340,838 | 4,495 | 194,789 | 692,803 | 125,072 | 10,263 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Кремль сахарный | 150 | 13,961 | 27,640 | 109,869 | 706,392 | 0,322 | | 67,440 | 9,785 | 40,733 | 165,029 | 22,395 | 2,231 |
| | Роженик | 200 | 3,800 | 5,000 | 8,400 | 108,000 | 0,040 | 0,600 | 66,000 | 0,200 | 248,000 | 184,000 | 28,000 | 0,200 |
| Итого за Полдник | | 350,000 | 17,761 | 32,640 | 118,269 | 814,392 | 0,362 | 0,600 | 133,440 | 9,985 | 268,733 | 349,029 | 50,395 | 2,431 |
| Итого за Пятницу - 3 12 лет и старше | | 1 890,000 | 110,580 | 68,605 | 346,727 | 2 468,741 | 1,673 | 26,708 | 572,598 | 16,076 | 699,572 | 1 449,102 | 294,237 | 18,504 |

День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше

| № рецепта | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 181 | Каша овсяная молочная | 250 | 5,351 | 4,428 | 30,537 | 184,212 | 0,032 | 1,225 | 29,000 | 0,400 | 172,544 | 108,100 | 11,316 | 0,298 |
| 177 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,000 | 0,300 | | 6,330 | 9,720 | 4,890 | 0,882 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 3,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| 278 | Фрукт (яблоко) | 130 | 0,680 | 0,600 | 14,700 | 70,590 | 0,045 | 15,000 | | 0,300 | 24,000 | 10,500 | 13,500 | 3,300 |
| Итого за субботу | | 640,000 | 9,307 | 5,423 | 78,100 | 403,580 | 0,124 | 17,225 | 29,300 | 1,140 | 181,294 | 138,720 | 41,856 | 3,822 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Омлет сырный порционный | 180 | 0,700 | 0,100 | 1,900 | 11,900 | 0,030 | 7,000 | 29,999 | 0,100 | 16,999 | 29,999 | 14,000 | 0,500 |
| 101 | Суп картофельный с курицей | 250 | 4,578 | 2,916 | 13,232 | 105,286 | 0,102 | 15,080 | 183,964 | 1,266 | 18,881 | 74,416 | 22,560 | 0,991 |
| 272 | Рыба, тушеная с овощами | 130 | 21,527 | 18,723 | 1,879 | 220,841 | 0,148 | 2,063 | 214,020 | 3,711 | 38,650 | 210,010 | 76,210 | 1,190 |
| 178 | Картофельное пюре | 180 | 2,904 | 4,745 | 28,152 | 171,362 | 0,208 | 35,634 | 23,600 | 0,217 | 40,360 | 116,060 | 41,370 | 1,589 |
| 248 | Кефир из соевого фермента | 180 | 0,234 | | 18,965 | 74,595 | 0,025 | 0,180 | | | 0,248 | 3,472 | 8,840 | 0,192 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 3,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,400 | 1,320 | 19,320 | 102,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 30,000 | 16,000 | 1,120 |
| Итого за Обед | | 820,000 | 31,393 | 28,478 | 194,127 | 789,782 | 0,698 | 18,117 | 453,182 | 1,102 | 182,480 | 614,225 | 178,715 | 5,811 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 150 | 12,019 | 16,129 | 76,632 | 500,339 | 0,186 | 4,400 | 47,920 | 7,023 | 36,848 | 176,175 | 21,238 | 2,612 |
| 276 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,288 | 0,001 | 0,100 | 0,300 | | 4,930 | 1,240 | 4,400 | 0,839 |
| Итого за Полдник | | 350,000 | 12,219 | 16,180 | 89,675 | 553,627 | 0,187 | 4,500 | 48,220 | 7,023 | 41,778 | 177,415 | 25,738 | 3,451 |
| Итого за Субботу - 3 12 лет и старше | | 1 910,000 | 58,839 | 49,769 | 271,882 | 1 738,072 | 1,049 | 80,553 | 531,983 | 13,273 | 358,752 | 909,260 | 246,457 | 14,523 |

| День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рецепта | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло (поршени) | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,120 | 66,100 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,000 |
| | Печенье | 30 | 3,900 | 7,600 | 34,645 | 220,000 | 0,040 | | 5,500 | 1,730 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,000 |
| 173 | Каша пшеница молочная | 250 | 7,058 | 5,426 | 34,521 | 216,026 | 0,196 | 1,235 | 29,000 | 0,138 | 126,565 | 174,000 | 44,535 | 1,143 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 33,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,830 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 3,200 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>530,000</i> | <i>14,068</i> | <i>20,817</i> | <i>106,739</i> | <i>641,514</i> | <i>0,222</i> | <i>1,335</i> | <i>75,000</i> | <i>2,668</i> | <i>158,935</i> | <i>258,200</i> | <i>64,135</i> | <i>2,973</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Пончики сажие порционные | 110 | 1,100 | 0,200 | 3,800 | 24,000 | 0,060 | | | | | | | 0,000 |
| 108 | Суп с клецками на курином бульоне | 250 | 5,341 | 8,899 | 24,686 | 200,740 | 0,117 | 11,550 | 244,275 | 2,737 | 32,143 | 87,990 | 22,370 | 1,280 |
| 294 | Котлеты рубленные из мяса птицы | 100 | 12,473 | 19,231 | 13,541 | 282,782 | 0,136 | 4,290 | 54,300 | 3,058 | 37,660 | 145,740 | 25,760 | 1,740 |
| 202 | Снагетти отварные | 180 | 6,743 | 3,694 | 43,038 | 232,621 | 0,104 | | 16,000 | 0,955 | 16,230 | 55,020 | 9,980 | 1,013 |
| 342 | Канюк ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,352 | 37,240 | | | | | | | | 0,036 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 3,600 | 0,440 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,210 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | | 0,120 | 29,200 | 30,000 | 16,000 | 1,120 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>890,000</i> | <i>37,293</i> | <i>34,218</i> | <i>116,637</i> | <i>992,281</i> | <i>0,641</i> | <i>16,100</i> | <i>492,877</i> | <i>8,010</i> | <i>132,233</i> | <i>390,750</i> | <i>99,710</i> | <i>6,388</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 413 | Сырбы обжаренная | 150 | 14,854 | 11,248 | 99,746 | 558,968 | 0,240 | | 35,000 | 5,362 | 37,200 | 150,580 | 27,470 | 2,028 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 34,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,530 | 9,120 | 4,880 | 0,283 |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>15,090</i> | <i>11,303</i> | <i>112,909</i> | <i>613,716</i> | <i>0,242</i> | <i>1,700</i> | <i>35,580</i> | <i>5,370</i> | <i>43,730</i> | <i>159,700</i> | <i>32,350</i> | <i>2,311</i> |
| | Итого за Воскресенье - 3 12 лет и старше | 1 790,000 | 61,453 | 66,338 | 350,285 | 2 251,713 | 1,165 | 44,135 | 608,457 | 16,048 | 336,998 | 806,690 | 192,145 | 13,000 |

| Возрастная группа 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|-----------|--------|---------------------------|-----------|---------|--------|
| | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| Понедельник - 1 неделя | 67,816 | 80,606 | 350,627 | 2 416,357 | 0,954 | 42,688 | 494,251 | 15,858 | 495,718 | 705,835 | 154,488 | 13,898 |
| Вторник - 1 неделя | 75,945 | 71,933 | 297,268 | 2 153,046 | 1,158 | 54,614 | 483,577 | 13,971 | 601,186 | 1 088,777 | 230,203 | 10,996 |
| Среда - 1 неделя | 95,877 | 73,667 | 315,768 | 2 324,075 | 1,903 | 102,888 | 702,138 | 15,232 | 566,735 | 1 267,294 | 303,889 | 22,193 |
| Четверг - 1 неделя | 79,975 | 70,280 | 306,741 | 2 189,246 | 1,196 | 31,260 | 772,681 | 12,594 | 670,783 | 1 230,190 | 283,312 | 14,050 |
| Пятница - 1 неделя | 73,354 | 75,702 | 376,208 | 2 233,796 | 1,365 | 62,361 | 596,105 | 16,890 | 290,395 | 984,274 | 246,544 | 13,624 |
| Суббота - 1 неделя | 61,017 | 71,174 | 336,162 | 2 245,018 | 0,992 | 38,866 | 467,411 | 20,868 | 540,157 | 938,832 | 252,440 | 15,974 |
| Воскресенье - 1 неделя | 55,916 | 57,095 | 300,258 | 1 952,446 | 1,035 | 94,222 | 604,701 | 15,982 | 333,194 | 740,101 | 182,979 | 15,244 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 72,843 | 71,494 | 319,433 | 2 216,283 | 1,279 | 60,986 | 588,695 | 15,914 | 494,110 | 993,608 | 236,979 | 15,140 |
| Понедельник - 2 недели | 101,156 | 99,270 | 268,552 | 2 379,833 | 1,947 | 57,103 | 1 087,552 | 18,438 | 797,510 | 1 551,328 | 304,983 | 25,067 |
| Вторник - 2 недели | 77,632 | 66,293 | 335,782 | 2 271,154 | 1,393 | 74,641 | 610,313 | 16,164 | 559,282 | 1 177,779 | 287,545 | 15,372 |
| Среда - 2 недели | 53,360 | 75,627 | 353,241 | 2 319,675 | 0,671 | 32,601 | 327,631 | 13,207 | 342,715 | 532,395 | 141,297 | 11,780 |
| Четверг - 2 недели | 68,516 | 67,608 | 318,340 | 2 156,347 | 1,040 | 65,508 | 943,550 | 19,056 | 246,651 | 872,198 | 195,276 | 12,936 |
| Пятница - 2 недели | 68,716 | 82,801 | 366,053 | 2 483,949 | 1,233 | 47,835 | 680,317 | 20,641 | 575,981 | 1 012,679 | 224,440 | 13,066 |
| Суббота - 2 недели | 81,311 | 62,296 | 321,277 | 2 091,536 | 0,933 | 75,901 | 628,946 | 15,688 | 458,078 | 1 075,396 | 229,024 | 15,028 |
| Воскресенье - 2 недели | 78,806 | 60,226 | 311,277 | 2 108,681 | 1,301 | 63,635 | 517,026 | 14,147 | 388,941 | 1 124,718 | 246,245 | 15,790 |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 75,619 | 73,446 | 321,307 | 2 251,596 | 1,217 | 59,603 | 685,048 | 16,763 | 509,808 | 1 042,349 | 232,701 | 15,291 |
| Понедельник - 3 | 72,023 | 70,620 | 332,343 | 2 261,282 | 1,376 | 35,428 | 489,030 | 14,098 | 747,446 | 1 105,831 | 267,035 | 17,234 |
| Вторник - 3 | 72,011 | 85,795 | 330,798 | 2 388,236 | 0,946 | 48,652 | 701,701 | 14,825 | 341,953 | 710,368 | 181,576 | 13,353 |
| Среда - 3 | 72,503 | 90,917 | 309,370 | 2 360,072 | 1,372 | 25,831 | 843,453 | 22,221 | 263,189 | 265,676 | 286,537 | 16,506 |
| Четверг - 3 | 78,115 | 76,235 | 285,301 | 2 157,328 | 1,279 | 93,914 | 814,658 | 18,173 | 634,494 | 1 150,672 | 199,718 | 18,025 |
| Пятница - 3 | 110,580 | 68,605 | 346,727 | 2 468,741 | 1,671 | 26,708 | 572,598 | 16,076 | 699,572 | 1 440,102 | 294,237 | 18,304 |
| Суббота - 3 | 58,839 | 49,769 | 271,882 | 1 738,072 | 1,049 | 80,552 | 531,583 | 13,273 | 388,752 | 908,360 | 246,453 | 14,523 |
| Воскресенье - 3 | 61,453 | 66,338 | 350,785 | 2 251,713 | 1,165 | 44,135 | 608,457 | 16,048 | 336,998 | 806,400 | 197,143 | 13,000 |
| СРЕДНЕЕ за 3 недели | 75,075 | 72,611 | 318,101 | 2 232,206 | 1,265 | 50,746 | 651,640 | 16,388 | 487,486 | 1 021,180 | 249,669 | 15,564 |
| ИТОГО среднее за 3 недели | 72,517 | 72,517 | 319,614 | 2 213,167 | 1,217 | 57,112 | 647,794 | 16,353 | 497,133 | 1 018,046 | 239,783 | 15,112 |
| Норма СанПиН | 90 | 92 | 383 | 2 720 | 1,4 | 70 | 900 | 14 | 1 200 | 1 200 | 300 | 18 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | 83% | 79% | 83% | 82% | 88% | 82% | 71% | 117% | 41% | 85% | 80% | 85% |

| Возрастная группа 12 лет и старше | | | | |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------------|
| | Зантрак | Обед | Полдник | Итого за день |
| Понедельник - 1 неделя | 590,000 | 815,000 | 150,000 | 1 755,000 |
| Вторник - 1 неделя | 550,000 | 890,000 | 150,000 | 1 790,000 |
| Среда - 1 неделя | 590,000 | 890,000 | 150,000 | 1 830,000 |
| Четверг - 1 неделя | 550,000 | 890,000 | 150,000 | 1 790,000 |
| Пятница - 1 неделя | 550,000 | 920,000 | 150,000 | 1 820,000 |
| Суббота - 1 неделя | 705,000 | 920,000 | 150,000 | 1 975,000 |
| Воскресенье - 1 неделя | 640,000 | 860,000 | 150,000 | 1 850,000 |
| Понедельник - 2 недели | 590,000 | 920,000 | 150,000 | 1 860,000 |
| Вторник - 2 недели | 705,000 | 890,000 | 150,000 | 1 945,000 |
| Среда - 2 недели | 640,000 | 815,000 | 150,000 | 1 805,000 |
| Четверг - 2 недели | 550,000 | 860,000 | 150,000 | 1 760,000 |
| Пятница - 2 недели | 550,000 | 890,000 | 150,000 | 1 790,000 |
| Суббота - 2 недели | 590,000 | 890,000 | 150,000 | 1 830,000 |
| Воскресенье - 2 недели | 550,000 | 890,000 | 150,000 | 1 790,000 |
| Понедельник - 3 | 590,000 | 890,000 | 150,000 | 1 830,000 |
| Вторник - 3 | 590,000 | 815,000 | 150,000 | 1 715,000 |
| Среда - 3 | 550,000 | 860,000 | 150,000 | 1 760,000 |
| Четверг - 3 | 655,000 | 890,000 | 150,000 | 1 895,000 |
| Пятница - 3 | 640,000 | 860,000 | 150,000 | 1 880,000 |
| Суббота - 3 | 640,000 | 920,000 | 150,000 | 1 910,000 |
| Воскресенье - 3 | 550,000 | 890,000 | 150,000 | 1 790,000 |
| ИТОГО среднее за 3 недели | 596 | 881 | 150 | 1 827 |
| Норма СанПиН | 550 | 800 | 250 | 1 700 |