

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Поначёвская основная общеобразовательная школа № 28**

УТВЕРЖДАЮ :

Директор МКОУ Поначёвская ООШ № 28
_____/О.Ю.Борисова/
Приказ № 30 от «29» 02. 2024г.

Примерное десятидневное меню для питания учащихся

6-18лет
(6-10 лет)
(11-18 лет)

(осенне–зимний период)

Пояснительная записка.

Меню для питания детей школьного возраста с 6 до 18 разработано на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», программы, предназначенной для организации питания и учета продуктов в школьных учреждениях «Школа. Питание» версия 9.1.0., автор Батищев Павел Сергеевич, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авт.- сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Госторгиздат, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, составитель Л.Е.Голунова.

Меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке меню учитывалась продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении.

Меню предусматривает организацию двухразового горячего питания (завтрак и обед). Интервал между приемами пищи не превышает 3,5 часов.

С учетом возраста обучающихся в меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде в соответствии с санитарными требованиями. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями санитарных правил, содержат ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в

использованных сборниках рецептов. Описание технологического процесса приготовления блюд, в т.ч. вновь разрабатываемых блюд, должно содержать в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

В меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно- и двухразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 20-25 %, обед – 30-35 %. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ± 5 %, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

В целях профилактики гиповитаминоза проводится искусственная витаминизация напитков аскорбиновой кислотой с учетом суточной потребности витамина С, используется йодированная поваренная соль. Препараты витаминов вводятся в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией, витаминизированные блюда не подогреваются.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|----------------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 168 | Завтрак | Каша молочная рисовая | 160 | 2,32 | 3,96 | 28,97 | 161,00 | 0,02 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 4,70 | 50,60 | 16,40 | 0,36 |
| 3 | | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | - | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217,0 | 16,40 | 1,74 |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,00 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,00 | 0 | 0 | 0,40 |
| 878-879 | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| 338 | | Фрукты свежие (яблоки) | 185 | 0,72 | 0,72 | 18,13 | 86,70 | 0,00 | 18,5 | 0 | 0 | 29,6 | 0 | 16,65 | 4,07 |
| | | Итого завтрак | 635 | 19,66 | 17,80 | 121,69 | 742,45 | 0,262 | 18,5 | 20,15 | 5,45 | 270,29 | 267,60 | 49,45 | 8,13 |
| 34 | обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | 5,88 | 0 | 0 | 16,76 | 25,18 | 11,14 | 0,79 |
| 187 | | Щи на м/б со сметаной | 200 | 1,40 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 0,05 | 14,77 | 0 | | 34,66 | 38,1 | 17,8 | 0,8 |
| 286 | | Тефтели из говядины | 90 | 13,31 | 14,75 | 17,57 | 256,51 | 0,09 | 1,28 | 58,5 | 0 | 65,85 | 160,05 | 32,4 | 0,144 |
| 688 | | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0 | 25,20 | 0 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 868 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | | Итого обед | 770 | 25,01 | 27,07 | 86,24 | 739,31 | 0,322 | 23,01 | 83,70 | 0 | 143,23 | 271,53 | 86,68 | 4,804 |
| | Итого за первый день | | | 44,67 | 44,87 | 207,93 | 1481,76 | 0,584 | 41,51 | 103,85 | 5,45 | 413,52 | 539,13 | 136,13 | 12,934 |

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11-18 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|------------|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 168 | Завтрак | Каша молочная рисовая | 210 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 | 0,03 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 5,90 | 67,00 | 21,80 | 0,47 |
| 3 | | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 13,78 | 12,64 | 60,11 | 394,35 | 0,17 | - | 0,15 | 5,45 | 215,99 | 217,0 | 42,91 | 1,74 |
| 42 | | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,00 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,00 | 0 | 0 | 0,40 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | | | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| 338 | | Фрукты свежие (яблоки) | 185 | 0,72 | 0,72 | 18,13 | 86,70 | 0,00 | 18,5 | 0 | 0 | 29,6 | 0 | 16,65 | 4,07 |
| | | Итого завтрак | 720 | 25,37 | 22,56 | 129,87 | 858,15 | 0,325 | 18,61 | 59,15 | 5,45 | 405,99 | 359 | 161,61 | 8,93 |
| 34 | обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,10 | 0,05 | 9,80 | 0 | 0 | 27,93 | 41,96 | 18,57 | 1,31 |
| 187 | | Щи на м/б со сметаной | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,06 | 18,46 | 0 | | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 |
| 286 | | Тефтели из говядины | 100 | 14,73 | 16,14 | 18,63 | 278,75 | 0,09 | 1,41 | 0 | 0 | 72,75 | 176,75 | 35,50 | 1,59 |
| 688 | | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 28 | 0 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
| 868 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | | Итого обед | 910 | 29,64 | 31,93 | 95,98 | 856,90 | 0,405 | 30,75 | 28 | 0 | 173,39 | 319,50 | 104,48 | 7,46 |
| | | Итого за первый день | | 55,01 | 54,49 | 966,77 | 1695,05 | 0,730 | 49,36 | 87,15 | 5,45 | 579,38 | 678,50 | 266,09 | 16,39 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возраст: 6-10 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|-------|--------|-----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 637 | завтрак | Птица отварная | 90 | 16,88 | 10,88 | 0 | 165 | 0,03 | 0,09 | 16 | 0 | 31,20 | 114,40 | 16,00 | 1,44 |
| 679 | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0 | 15,57 | 250,2 | 81,00 | 4,73 |
| 54-Эгн | | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,7 | 0 | 2,8 | 0,4 | 0 | 16,1 | 8,7 | 6,6 | 0,7 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| пром | | Кондитерские изделия (пряник) | 50 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | | | | | 4,5 | | | 0,3 |
| | | Итого завтрак | 560 | 32,61 | 21,15 | 98,93 | 310,20 | 0,322 | 2,89 | 16,42 | 0 | 81,37 | 373,30 | 103,60 | 8,73 |
| 12 | обед | Салат из кукурузы | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 5,58 | 0 | 0 | 11,20 | 3,47 | 11,72 | 0,40 |
| 197 | | Рассольник на мясном бульоне с перловой крупой | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | 0,08 | 6,03 | 0 | | 21,16 | 57,56 | 20,72 | 0,78 |
| 288,355 | | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 150 | 10,52 | 11,78 | 13,75 | 202,5 | 0,07 | 0,97 | 47,91 | 0 | 14,02 | 119,38 | 25,85 | 1,07 |
| 694 | | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,16 | 21,80 | 30,60 | 0,2 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| 42 | | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0,00 | 0,07 | 26 | 0 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 122 | | кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,29 | 45,61 | 0,3 | 15,00 | 0 | 0 | 4,5 | 4,29 | 0 | 0,00 |
| | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 | |
| | | Итого обед | 840 | 22,56 | 28,77 | 68,14 | 677,79 | 1,39 | 49,45 | 104,51 | 0,2 | 197,25 | 338,61 | 98,09 | 5,12 |
| | | Итого за второй день | | 55,17 | 49,92 | 167,07 | 987,99 | 1,712 | 52,34 | 120,93 | 0,2 | 278,62 | 711,91 | 201,69 | 13,85 |

День :вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 637 | завтрак | Птица отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | 0 | 206,25 | 0,04 | 0,00 | 20,00 | 0,00 | 39,00 | 143,00 | 20,00 | 1,80 |
| 679 | | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0 | 0,02 | 0 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 54-3гг | | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,7 | 0 | 2,8 | 0,4 | 0 | 16,1 | 8,7 | 6,6 | 0,7 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | | | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| 458 | | Кондитерские изделия (пряник) | 50 | 3,84 | 3,06 | 48,75 | 237,9 | | | | | 4,5 | | | 0,3 |
| | | Итого завтрак | 610 | 41,20 | 25,21 | 73,37 | 764,96 | 0,445 | 2,83 | 41,67 | 0 | 120,65 | 486,08 | 130,10 | 10,42 |
| 12 | | Салат из кукурузы | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,3 | 0,10 | 9,30 | 0,00 | 0,00 | 18,66 | 5,78 | 19,53 | 0,66 |
| 197 | обед | Рассольник на мясном бульоне с перловой крупой | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,10 | 7,54 | 0 | | 26,45 | 71,95 | 25,90 | 0,98 |
| 288,355 | | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 200 | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | 0,09 | 1,29 | 63,72 | 0 | 45,25 | 158,78 | 34,38 | 1,42 |
| 694 | | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,22 | 33,00 | 0,23 | 49,30 | 115,46 | 33,3 | 1,34 |
| 42 | | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 122 | | кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,29 | 45,61 | 0,3 | 15,00 | 0 | 0 | 4,5 | 4,29 | 0 | 0,00 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | | | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | | Итого обед | 1025 | 30,62 | 38,49 | 82,12 | 870 | 0,895 | 57,46 | 135,72 | 0,23 | 292,66 | 353,53 | 118,36 | 6,65 |
| | Итого за второй день | | | 71,82 | 63,70 | 155,49 | 1634,96 | 1,340 | 60,29 | 177,39 | 0,23 | 413,31 | 839,61 | 248,46 | 17,07 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возраст: 6-10 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|----------------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 12 | завтрак | Салат из кукурузы | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 5,58 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 3,47 | 11,72 | 0,40 |
| 336 | | Капуста тушеная | 180 | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 | 0,28 | 37,80 | 37,80 | 0 | 26,35 | 143,51 | 52,79 | 2,08 |
| 608 | | Котлета мясная | 90 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0,00 | 35,00 | 133,10 | 25,70 | 1,50 |
| 959 | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,30 | 0,01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | | Итого завтрак | 570 | 23,66 | 24,92 | 84,77 | 716,41 | 0,532 | 44,80 | 60,80 | 0 | 208,55 | 370,08 | 104,21 | 4,54 |
| 45 | обед | винегрет | 60 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 | 0,04 | 6,15 | 0 | 0 | 13,92 | 26,98 | 12,45 | 0,51 |
| 87 | | Суп с рыбной консервой | 200 | 6,89 | 6,72 | 11,47 | 133,8 | 0,08 | 7,29 | 12 | | 36,24 | 141,22 | 37,88 | 1,01 |
| 301 - 354 | | Птица тушеная с сметанным соусом | 160 | 17,95 | 14,58 | 5 :2 | 225 | 0,06 | 0,54 | 43,00 | 0,00 | 56,10 | 138,20 | 23,90 | 1,77 |
| 304 | | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0 | 27 | 0 | 2,4 | 85,2 | 19 | 0,53 |
| 101-386 | | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 33 | 136 | 0,00 | 6,00 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,2 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | Итого обед | 810 | 33,55 | 31,26 | 91,89 | 833,78 | 0,282 | 12,98 | 82 | 0 | 136,66 | 405,60 | 93,23 | 7,58 | |
| | Итого за третий день | | | 57,21 | 56,18 | 176,66 | 1550,19 | 0,814 | 57,78 | 142,80 | | 345,21 | 775,68 | 197,44 | 12,12 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 12 | Завтрак | Салат из кукурузы | 100 | 2,88 | 6,18 | 8,04 | 99,3 | 0,10 | 9,30 | 0,00 | 0,00 | 18,66 | 5,78 | 19,53 | 0,66 |
| 336 | | Капуста тушеная | 200 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 284,70 | 0,31 | 42 | 42 | 0 | 29,28 | 159,45 | 58,65 | 2,31 |
| 608 | | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,00 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,80 |
| 959 | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,5 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | | Итого завтрак | 660 | 29,75 | 30,79 | 95,91 | 855,45 | 0,665 | 52,75 | 79,75 | 0 | 321,88 | 421,61 | 124,31 | 8,03 |
| 45 | обед | винегрет | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,25 | 0 | 1,85 | 23,2 | 44,97 | 20,75 | 0,85 |
| 87 | | Суп с рыбной консервой | 250 | 8,61 | 8,4 | 14,34 | 167,25 | 0,10 | 9,11 | 15 | | 45,3 | 176,53 | 47,35 | 1,26 |
| 301-354 | | Птица тушеная со сметанным соусом | 200 | 22,40 | 18,23 | 7,03 | 281,25 | 0,08 | 0,68 | 53,75 | 0 | 70,13 | 172,75 | 29,88 | 2,21 |
| 304 | | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,17 | 48,8 | 279,6 | 0,04 | 0 | 32,4 | 0 | 3,2 | 102,24 | 25,33 | 0,7 |
| 386-101 | | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 33 | 136 | 0,00 | 6,00 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,2 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | Итого обед | 1,010 | 41,94 | 41,71 | 112,26 | 1056,50 | 0,395 | 26,04 | 101,15 | 1,85 | 150,982 | 510,49 | 123,31 | 9,32 | |
| | Итого за третий день | | | 71,69 | 72,50 | 208,17 | 1911,95 | 1,060 | 78,79 | 180,90 | 1,85 | 472,862 | 932,10 | 247,62 | 17,35 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возраст: 6-10 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|---------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 43 | Завтрак | Сялет из капусты белокачанной с растительным маслом и морковью | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 1,88 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 45 | | Пельмени с маслом | 200 | 16,30 | 20,8 | 25,46 | 437,34 | 0,24 | 0 | 0,02 | 0,12 | 57,94 | 159,72 | 32,6 | 2,10 |
| 945 | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0 | 33,00 | 67,50 | 10,15 | 0,40 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | | <i>Итого завтрак</i> | <i>500</i> | <i>21,19</i> | <i>25,93</i> | <i>48,23</i> | <i>648,66</i> | <i>0,352</i> | <i>19,47</i> | <i>0,10</i> | <i>2,00</i> | <i>127,36</i> | <i>243,79</i> | <i>51,85</i> | <i>4,37</i> |
| 38 | | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 4,67 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 206 | | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | 0,18 | 4,65 | 0 | 0,12 | 30,46 | 69,74 | 28,24 | 1,62 |
| 486 | | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 150 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 321 | | Рагу из овощей | 150 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,00 | 0,07 | 8,67 | 31,00 | 0 | 23,90 | 61,80 | 27,80 | 0,98 |
| 93 | | Напиток лимонный | 200 | 0,18 | 0,02 | 27,46 | 94,58 | 0,26 | 25,50 | 0,10 | 2,04 | 16,30 | 4,4 | 4,10 | 0,18 |
| | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 | |
| | | <i>Итого обед</i> | <i>840</i> | <i>24,45</i> | <i>23,75</i> | <i>70,59</i> | <i>994,78</i> | <i>0,732</i> | <i>44,25</i> | <i>31,01</i> | <i>6,83</i> | <i>161,05</i> | <i>418,40</i> | <i>150,66</i> | <i>6,38</i> |
| | | <i>Итого за четвёртый день</i> | | <i>45,64</i> | <i>54,68</i> | <i>118,82</i> | <i>1643,44</i> | <i>1,084</i> | <i>63,72</i> | <i>31,11</i> | <i>8,83</i> | <i>288,41</i> | <i>662,19</i> | <i>202,51</i> | <i>10,75</i> |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 43 | Завтрак | Салат из капусты белокачанной с растительным маслом и морковью | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | 1,88 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 | |
| 45 | | Пельмени с маслом | 200 | 16,30 | 20,8 | 25,46 | 437,34 | 0,24 | 0 | 0,02 | 0,12 | 57,94 | 159,72 | 32,6 | 2,10 | |
| 945 | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0 | 33,00 | 67,50 | 10,15 | 0,40 | |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 | |
| | | Итого завтрак | 560 | 23,21 | 28,18 | 51,53 | 708,24 | 0,405 | 32,45 | 0,10 | 2,00 | 144,81 | 254,83 | 57,91 | 5,11 | |
| 38 | обед | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 6,25 | 0 | 4,67 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 | |
| 206 | | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | | 38,08 | 87,18 | 35,30 | 2,03 | |
| 486 | | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 200 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195 | 0,13 | 4,36 | 0,01 | 0 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 | |
| 321 | | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,20 | 17,33 | 199,20 | 0,08 | 10,4 | 37,20 | 0 | 28,68 | 74,16 | 33,36 | 1,18 | |
| 98 | | Напиток лимонный | 200 | 0,18 | 0,02 | 27,46 | 94,58 | 0,26 | 25,50 | 0,10 | 0 | 16,30 | 4,4 | 4,10 | 0,18 | |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 | |
| | | Итого обед | 990 | 31,63 | 29,59 | 78,88 | 761,43 | 0,865 | 52,32 | 37,31 | 4,67 | 191,58 | 519,74 | 182,21 | 7,64 | |
| | Итого за четвертый день | | | | 75,67 | 54,49 | 209,84 | 1676,17 | 1,84 | 81,95 | 28,042 | 6,78 | 255,45 | 771,46 | 233,67 | 11,983 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возраст: 6-10 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|----------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|----------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 307 | Завтрак | Котлета из птицы | 90 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196,00 | 0,04 | 0,26 | 64,00 | 0 | 56,00 | 105,90 | 15,40 | 1,01 |
| 692 | | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,62 | 170,82 | 0,18 | 25,20 | 25,20 | | 17,57 | 95,67 | 35,19 | 1,39 |
| 965 | | Молоко кипячёное | 200 | 5,8 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,02 |
| 42 | | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0,00 | 0,07 | 26 | 0 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 |
| 338 | | банан | 185 | 2,79 | 0,94 | 35,15 | 174,84 | | 18,5 | | | 14,8 | | 77,7 | 1,11 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | | Итого завтрак | 705 | 266,80 | 69,33 | 80,74 | 758,46 | 1,020 | 46,63 | 115,22 | 0 | 313,63 | 431,57 | 159,79 | 5,19 |
| 17 | Пром. | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | 0 | 0 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| 209 | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 220 | 5,83 | 4,56 | 13,59 | 118,8 | 0,12 | 9,87 | 3,96 | 0,12 | 25,52 | 103,97 | 32,01 | 1,29 |
| 304 | | Плов из птицы | 210 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 1,01 | 48 | 0 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| Пром. | | Печенье | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 27 | 6 | 0,6 |
| 859 | | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0 | 12,00 | 2,4 | 0,00 | 0,80 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | | Итого обед | 760 | 31,79 | 28,21 | 95,33 | 839,18 | 0,282 | 15,22 | 51,96 | 0,12 | 119,29 | 349,61 | 93,57 | 6,81 |
| | Итого за пятый день | | | 298,59 | 97,54 | 176,07 | 1597,64 | 1,302 | 61,85 | 1667,18 | 0,12 | 432,92 | 781,18 | 244,36 | 12,00 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|----------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|---------|--------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 307 | Завтрак | Котлета из птицы | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,00 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,80 | |
| 692 | | Картофель отварной | 200 | 3,81 | 5,76 | 30,68 | 189,80 | 0,20 | 28,00 | 28,00 | | 19,52 | 106,30 | 39,10 | 1,54 | |
| 965 | | Молоко кипячёное | 200 | 5,8 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,02 | |
| 42 | | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | |
| 338 | | банан | 185 | 2,79 | 0,94 | 35,15 | 174,84 | | 18,5 | | | 14,8 | | 77,7 | 1,11 | |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 | |
| | | <i>Итого завтрак</i> | 760 | 35,53 | 28,38 | 91,78 | 853,49 | 0,505 | 77,53 | 95,77 | 0 | 450,07 | 527,68 | 182,18 | 6,72 | |
| 17 | обед | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,86 | 5,11 | 2,61 | 59,8 | 0,02 | 5,55 | 0 | 0 | 23,28 | 28,24 | 13,44 | 0,61 | |
| 209 | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 275 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 0,15 | 12,34 | 4,95 | | 31,9 | 129,96 | 40,01 | 1,61 | |
| 304 | | Плов из птицы | 260 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 471,25 | 0,08 | 1,26 | 60 | 0 | 35,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 | |
| Пром. | | Кондитерские изделия (Печенье) | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,7 | 27 | 6 | 0,6 | |
| 859 | | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0 | 12,00 | 2,4 | 0,00 | 0,80 | |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 | |
| | | <i>Итого обед</i> | 925 | 40,13 | 39,26 | 109,46 | 1012,15 | 0,565 | 19,15 | 64,95 | 0 | 127,76 | 436,73 | 118,83 | 8,46 | |
| | <i>Итого за пятый день</i> | | | | 75,66 | 67,64 | 201,24 | 1865,64 | 1070,00 | 296,68 | 160,72 | 0 | 5577,83 | 964,41 | 301,01 | 15,18 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возраст: 6-10 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|-----------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 93 | Завтрак | Суп молочный с макаронами | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 0,09 | 0,91 | 30,60 | 0,02 | 161,62 | 137,98 | 24,14 | 0,51 | |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,00 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,00 | 0 | 0 | 0,40 | |
| Пром . | | Кондитерские изделия (вафли) | 10 | 0,77 | 0,97 | 7,43 | 41,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 9,00 | 2,00 | 0,2 | |
| 338 | | Фрукты свежие (груша) | 185 | 0,74 | 0,57 | 18,13 | 84,19 | 0,00 | 10 | 0,12 | 0 | 21,58 | 28 | 22,2 | 4,27 | |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 | |
| | | Итого завтрак | 635 | 10,10 | 7,23 | 58,88 | 371,49 | 0,162 | 0,91 | 0,12 | 0,02 | 206,10 | 174,98 | 48,34 | 6,94 | |
| 33 | обед | Салат из свёклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,70 | 0 | 0 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,80 | |
| 170 | | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,45 | 3,93 | 100,20 | 82 | 0,04 | 8,23 | 0 | 0 | 35,50 | 42,58 | 21,00 | 0,95 | |
| 244 | | Рыба припущенная с овощами | 200 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42 | 0,04 | 0,77 | 3,00 | | 10,30 | 67,40 | 8,00 | 0,43 | |
| 868 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 | |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 | |
| | | Итого обед | 700,00 | 11,110 | 8,87 | 133,00 | 346,94 | 0,172 | 15,78 | 3 | 0 | 87,29 | 138,16 | 41,54 | 3,92 | |
| | Итого за шестой день | | | | 21,210 | 16,10 | 191,88 | 718,43 | 0,334 | 16,69 | 3,12 | 0,02 | 293,39 | 313,14 | 89,88 | 10,86 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний Возраст: 11-18 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|--------|-------|------|---------------------------|---------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 93 | завтрак | Суп молочный с макаронами | 250 | 7,56 | 7,00 | 22,81 | 184,50 | 0,11 | 1,14 | 49,00 | 0,03 | 205,93 | 180,35 | 30,13 | 0,66 |
| 943 | | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0 | 14,00 | 28,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,00 | 0 | 0 | 0,40 |
| пром | | Кондитерские изделия (вафли) | 15 | 1,15 | 1,45 | 11,15 | 62,55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,35 | 13,5 | 3,00 | 0,3 |
| 338 | | Фрукты свежие (груша) | 185 | 0,74 | 0,57 | 18,13 | 84,19 | 0,00 | 10 | 0,12 | 0 | 21,58 | 28 | 22,2 | 4,27 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | | <i>Итого завтрак</i> | 710 | 13,75 | 9,72 | 66,74 | 456,74 | 0,225 | 11,14 | 49,00 | 0,03 | 254,36 | 221,85 | 55,33 | 7,73 |
| 33 | обед | Салат из свёклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,50 | 0,00 | | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| 170 | | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 0,05 | 10,29 | 0 | 0 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 244 | | Рыба припущенная с овощами | 200 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,50 | 0,05 | 0,96 | 3,75 | | 12,88 | 84,25 | 10,00 | 0,54 |
| 868 | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 3,6 | 0,00 | 0,18 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | | <i>Итого обед</i> | 810 | 15,03 | 12,71 | 205,48 | 440,60 | 0,195 | 128,75 | 3,75 | 0 | 116,31 | 182,05 | 57,15 | 5,34 |
| | <i>Итого за шестой день</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 28,78 | 22,43 | 272,22 | 897,34 | 0,245 | 139,92 | 52,75 | 0,03 | 370,67 | 6403,90 | 112,48 | 13,07 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|---------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 10 | завтрак | Салат из зелёного горошка | 60 | 1,8 | 3,11 | 3,78 | 50,16 | 0,11 | 11,00 | 0,68 | | 12,87 | 59,95 | 12,6 | 0,42 |
| 245 | | Рыба припущенная | 90 | 14,03 | 1,90 | 0,25 | 74 | 0,07 | 0,28 | 6,00 | | 13,50 | 137,60 | 10,40 | 0,57 |
| 694 | | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 | 0,16 | 21,80 | 30,60 | 0,2 | 44,37 | 103,91 | 33,30 | 1,21 |
| 54-Эгн | | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,7 | 0 | 2,8 | 0,4 | 0 | 16,1 | 8,7 | 6,6 | 0,7 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | | <i>Итого завтрак</i> | 570 | 22,44 | 11,25 | 35,74 | 388,96 | 0,412 | 35,88 | 37,68 | 0,2 | 100,84 | 310,16 | 62,90 | 11,06 |
| 43 | Завтрак | Салат из капусты белокочанной с растительным маслом и морковью | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 0,02 | 19,47 | 0,00 | 1,88 | 22,42 | 16,57 | 9,10 | 0,31 |
| 201 | | Суп крестьянский с ячневой крупой ,с куриным мясом | 220 | 4,79 | 6,03 | 12,42 | 118,62 | 0,06 | 0,03 | 1,02 | 0 | 32,07 | 34,98 | 5,42 | 0,30 |
| 336 | | Капуста тушеная | 180 | 3,33 | 7,77 | 41,42 | 256,23 | 0,28 | 37,80 | 37,80 | 0 | 26,35 | 143,51 | 52,79 | 2,08 |
| 608 | | Котлета мясная | 90 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23,00 | 0,00 | 35,00 | 133,10 | 25,70 | 1,50 |
| 122 | | кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,29 | 45,61 | 0,3 | 15,00 | 0 | 0 | 4,5 | 4,29 | 0 | 0,00 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | <i>Итого обед</i> | 790 | 24,05 | 26,57 | 83,58 | 728,30 | 0,812 | 72,492 | 76,82 | 1,88 | 134,34 | 332,45 | 93,01 | 5,75 | |
| | <i>Итого за седьмой день</i> | | | 46,49 | 37,82 | 119,32 | 1117,26 | 1224,00 | 108,372 | 114,50 | 3,88 | 235,18 | 642,61 | 155,91 | 16,81 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст 11-18 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 10 | завтрак | Салат из зелёного горошка | 100 | 2,98 | 5,19 | 6,25 | 83,6 | 0,11 | 11,00 | 0,68 | 0,00 | 21,45 | 59,95 | 20,80 | 0,68 |
| 245 | | Рыба припущенная | 100 | 17,54 | 2,38 | 0,31 | 92,50 | 0,09 | 0,35 | 7,50 | | 16,88 | 172,00 | 13,00 | 0,71 |
| 694 | | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183 | 0,18 | 24,22 | 33,00 | 0,23 | 49,30 | 115,46 | 33,3 | 1,34 |
| 94354-3гп | | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,7 | 0 | 2,8 | 0,4 | 0 | 16,1 | 8,7 | 6,6 | 0,7 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | | | 16,5 | | | 2,1 |
| | | <i>Итого завтрак</i> | <i>660</i> | <i>29,00</i> | <i>14,67</i> | <i>41,17</i> | <i>484,30</i> | <i>0,495</i> | <i>38,37</i> | <i>41,58</i> | <i>0,23</i> | <i>120,23</i> | <i>356,11</i> | <i>73,70</i> | <i>5,53</i> |
| 43 | Завтрак | Салат из капусты белокачанной с растительным маслом и морковью | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 0,03 | 32,45 | 0,00 | 1,88 | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| 201 | | Суп крестьянский с ячневой крупой , с куриным мясом | 285 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 0,08 | 0,04 | 1,28 | 0 | 40,09 | 43,73 | 6,78 | 0,38 |
| 336 | | Капуста тушеная | 200 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 284,70 | 0,31 | 42 | 42 | 0 | 29,28 | 159,45 | 58,65 | 2,31 |
| 608 | | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | 0,00 | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,80 |
| 122 | | кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,29 | 45,61 | 0,3 | 15,00 | 0 | 0 | 4,5 | 4,29 | 0 | 0,00 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | | | 16,5 | | | 2,1 |
| | <i>Итого обед</i> | <i>945</i> | <i>30,75</i> | <i>33,51</i> | <i>98,22</i> | <i>892,24</i> | <i>0,935</i> | <i>89,64</i> | <i>72,03</i> | <i>1,88</i> | <i>171,49</i> | <i>401,46</i> | <i>117,01</i> | <i>7,10</i> | |
| | <i>Итого за седьмой день</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 59,75 | 50,18 | 139,39 | 1376,54 | 1430,00 | 128,01 | 113,61 | 2,11 | 291,72 | 757,57 | 190,71 | 7,10 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6 -10лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|------------------------------|--|-------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 259 | завтрак | Жаркое по-домашнему | 230 | 21,29 | 23,78 | 21,79 | 387,7 | 3,21 | 8,88 | 0,003 | | 40,1 | | 55,83 | 5,07 | |
| 1210-2010 | | | | 1,48 | 8,62 | 6,10 | 107,83 | 1,36 | 0 | 0 | 0 | 36,8 | 14,5 | 12,6 | 32,9 | |
| 42 | | Салат из морской капусты с горошком консервированным | 90 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,40 | 0,00 | 0,07 | 26 | 0 | 88,00 | 50,00 | 3,50 | 0,10 | |
| 959 | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,5 | |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 | |
| | | <i>Итого завтрак</i> | 570 | 31,25 | 39,55 | 53,86 | 749,53 | 4,682 | 19,20 | 26,013 | 0 | 300,90 | 154,50 | 85,93 | 54,13 | |
| 53 | обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 0,99 | 2,47 | 4,37 | 43,74 | 0,13 | 4,12 | 0 | 0 | 17 | 23,6 | 11,03 | 0,79 | |
| 202 | | Суп из овощей | 200 | 1,68 | 5,98 | 9,35 | 98,37 | 0,11 | 6,80 | 0 | 4,8 | 25,71 | 69,47 | 43,02 | 0,07 | |
| 286 | | Тефтели из говядины | 90 | 13,31 | 14,75 | 17,57 | 256,51 | 0,09 | 1,28 | 58,5 | 0 | 65,85 | 160,05 | 32,4 | 0,144 | |
| 679 | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0 | 15,57 | 250,2 | 81,00 | 4,73 | |
| 386-101 | | Сок фруктовый | 200 | 0,60 | 0,4 | 33 | 136 | 0,00 | 6,00 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,2 | |
| 338 | | Фрукты свежие (яблоки) | 185 | 0,72 | 0,72 | 18,13 | 86,70 | 0,00 | 18,5 | 0 | 0 | 29,6 | 0 | 16,65 | 4,07 | |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 | |
| | | | <i>Итого обед</i> | 955 | 28,89 | 34,17 | 125,90 | 897,85 | 0,622 | 36,70 | 58,52 | 4,8 | 182,73 | 517,32 | 192,10 | 10,564 |
| | <i>Итого за восьмой день</i> | | | 60,14 | 73,72 | 179,76 | 1647,38 | 5,304 | 55,90 | 84,533 | 4,8 | 483,63 | 671,82 | 278,03 | 64,694 | |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11-18 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|-------|--------|-----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 259 | завтрак | Жаркое по-домашнему | 280 | 25,92 | 28,94 | 26,53 | 472 | 4,01 | 10,82 | 0,004 | | 48,8 | | 67,97 | 6,17 |
| 1210-2010 | | Салат из морской капусты с горошком консервированным | 100 | 1,64 | 9,58 | 6,78 | 119,81 | 1,36 | 0 | 0 | 0 | 36,8 | 14,5 | 12,6 | 32,9 |
| 42 | | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,60 | 0,01 | 0,11 | 39,00 | 0 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| 959 | | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,5 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | | <i>Итого завтрак</i> | 655 | 98,66 | 51,47 | 59,45 | 242,70 | 5,535 | 12,23 | 39,014 | 0 | 356,10 | 179,50 | 99,82 | 41,82 |
| 53 | обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,65 | 4,12 | 7,29 | 72,9 | 0,02 | 6,86 | 0 | 4,4 | 28,33 | 40,97 | 18,39 | 1,31 |
| 202 | | Суп из овощей | 250 | 2,10 | 7,48 | 11,69 | 122,96 | 0,14 | 8,50 | 0 | 4,8 | 32,14 | 86,84 | 53,78 | 0,09 |
| 286 | | Тефтели из говядины | 100 | 14,73 | 16,14 | 18,63 | 278,75 | 0,09 | 1,41 | 0 | 0 | 72,75 | 176,75 | 35,50 | 1,59 |
| 679 | | Каша гречневая рассычатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0 | 0,02 | 0 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 386-101 | | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0,4 | 33 | 136 | 0,00 | 6,00 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,2 |
| 338 | | Фрукты свежие (яблоки) | 185 | 0,72 | 0,72 | 18,13 | 86,70 | 0,00 | 18,5 | 0 | 0 | 29,6 | 0 | 16,65 | 4,07 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | | | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | | <i>Итого обед</i> | 1095 | 33,84 | 37,04 | 137,17 | 1102,07 | 0,605 | 41,27 | 0,02 | 9,2 | 210,62 | 613,06 | 222,32 | 16,62 |
| | <i>Итого за восьмой день</i> | | | 132,50 | 88,51 | 196,62 | 1344,70 | 6,140 | 53,50 | 39,034 | 9,2 | 219,86 | 792,56 | 122,14 | 58,44 |

День четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 25 | завтрак | Салат «Степной» | 60 | 0,9 | 3,06 | 5,3 | 43 | 0 | 4,89 | 0 | 0 | 14,09 | | 9,8 | 0,43 |
| 688 | | Макароны отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0 | 25,20 | 0 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 287-354 | | Тефтели мясные с соусом сметанным | 90 | 7,58 | 7,84 | 7,95 | 125,36 | 0 | 0,44 | 0 | 0 | 14,88 | 0 | 15,89 | 0,66 |
| 945 | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0 | 33,00 | 67,50 | 10,15 | 0,40 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | | <i>Итого завтрак</i> | <i>570</i> | <i>19,14</i> | <i>18,40</i> | <i>61,86</i> | <i>529,90</i> | <i>0,162</i> | <i>5,33</i> | <i>25,25</i> | <i>0</i> | <i>81,75</i> | <i>112,10</i> | <i>61,18</i> | <i>43,80</i> |
| 39 | обед | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 60 | 1,81 | 3,82 | 14,23 | 98,52 | | 3,47 | | | 11,62 | | 15,17 | 0,72 |
| 208 | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,89 | 0,09 | 6,60 | 0 | | 19,68 | 53,32 | 21,60 | 0,87 |
| 304 | | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0 | 27 | 0 | 2,4 | 85,2 | 19 | 0,53 |
| Пром . | | Конфеты | 10 | 0,39 | 1,46 | 0,70 | 40,95 | 0,004 | 0 | 0 | 0 | 9,00 | 33 | 2 | 0,12 |
| 93 | | Напиток лимонный | 200 | 0,18 | 0,02 | 27,46 | 94,58 | 0,26 | 25,50 | 0,10 | 2,04 | 16,30 | 4,4 | 4,10 | 0,18 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | <i>Итого обед</i> | <i>660</i> | <i>10,82</i> | <i>13,42</i> | <i>93,26</i> | <i>600,04</i> | <i>0,456</i> | <i>35,27</i> | <i>27,10</i> | <i>2,04</i> | <i>73,00</i> | <i>175,92</i> | <i>61,87</i> | <i>3,98</i> | |
| | <i>Итого за девятый день</i> | | | <i>29,96</i> | <i>31,82</i> | <i>155,12</i> | <i>1129,94</i> | <i>0,618</i> | <i>40,61</i> | <i>52,35</i> | <i>2,04</i> | <i>154,75</i> | <i>288,02</i> | <i>123,05</i> | <i>47,78</i> |

День четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11-18 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 25 | завтрак | Салат «Степной» | 100 | 1,5 | 5,1 | 8,83 | 71,67 | | 8,15 | | | 23,49 | | 16,34 | 0,72 |
| 688 | | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | 0,08 | 0 | 28 | 0 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
| 287-354 | | Тефтели мясные с соусом сметанным | 100 | 9,48 | 9,8 | 9,94 | 156,7 | 0 | 0,55 | 0 | 0 | 18,6 | 0 | 19,86 | 0,83 |
| 945 | | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0 | 33,00 | 67,50 | 10,15 | 0,40 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | | <i>Итого завтрак</i> | <i>660</i> | <i>23,84</i> | <i>23,22</i> | <i>71,08</i> | <i>793,17</i> | <i>0,215</i> | <i>8,70</i> | <i>28,08</i> | <i>0</i> | <i>98,07</i> | <i>117,06</i> | <i>74,51</i> | <i>5,53</i> |
| 39 | обед | Салат из картофеля с кукурузой и морковью | 100 | 3,02 | 6,36 | 23,72 | 164,2 | 0,10 | 5,78 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | | 25,29 | 1,2 |
| 208 | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 0,11 | 8,25 | 0 | | 24,60 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| 304 | | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,17 | 48,8 | 279,6 | 0,04 | 0 | 32,4 | 0 | 3,2 | 102,24 | 25,33 | 0,7 |
| Пром. | | Конфеты | 10 | 0,59 | 2,19 | 10,5 | 61,43 | 0,006 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 33 | 2 | 0,18 |
| 93 | | Напиток лимонный | 200 | 0,18 | 0,02 | 27,46 | 94,58 | 0,26 | 25,50 | 0,10 | 2,04 | 16,30 | 4,4 | 4,10 | 0,18 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | <i>Итого обед</i> | <i>820</i> | <i>15,45</i> | <i>19,28</i> | <i>43,77</i> | <i>802,76</i> | <i>0,631</i> | <i>36,53</i> | <i>32,50</i> | <i>2,04</i> | <i>93,46</i> | <i>206,29</i> | <i>83,72</i> | <i>5,45</i> | |
| | <i>Итого за девятый день</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 39,29 | 42,50 | 114,85 | 1595,93 | 0,846 | 45,23 | 60,58 | 2,04 | 191,53 | 323,35 | 158,23 | 10,98 |

День пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-------------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|-------------|---------------------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 288,355 | завтрак | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 150 | 10,51 | 11,78 | 13,75 | 202,5 | 0,07 | 0,97 | 47,91 | 0 | 34,02 | 119,38 | 25,85 | 1,07 |
| 42 | | Картофель отварной | 180 | 3,43 | 5,18 | 27,62 | 170,82 | 0,18 | 25,20 | 25,20 | 0 | 17,57 | 95,67 | 35,19 | 1,39 |
| 458 | | Булочки с повидлом | 60 | 3,82 | 2,55 | 37,8 | 190 | 0,05 | 0,06 | 28 | 0,51 | 12,4 | 34,5 | 13,2 | 0,87 |
| 965 | | Молоко кипячёное | 200 | 5,8 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,02 |
| | | Хлеб в ассортименте | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | | <i>Итого завтрак</i> | <i>630</i> | <i>26,20</i> | <i>24,99</i> | <i>89,25</i> | <i>671,80</i> | <i>1,100</i> | <i>28,83</i> | <i>101,13</i> | <i>0,51</i> | <i>405,12</i> | <i>428,95</i> | <i>102,24</i> | <i>4,910</i> |
| 42 | | обед | Салат картофельный с солеными огурцами и зелёным горошком | 60 | 1,05 | 3,71 | 5,55 | 59,7 | 0 | 7,82 | 0 | 0 | 9,55 | 0 | 11,23 |
| 204 | Суп картофельный с крупой (рисом) | | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 | 0,08 | 6,60 | 0 | | 18,44 | 50,04 | 20,00 | 0,71 |
| 301 | Птица тушеная | | 160 | 17,25 | 14,58 | 4,70 | 221,00 | 0,05 | 0,02 | 43,00 | 0 | 54,50 | 132,90 | 20,30 | 1,62 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | | 180 | 8,95 | 6,73 | 43,00 | 276,53 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0 | 15,57 | 250,2 | 81,00 | 4,73 |
| 859 | Компот из свежих плодов | | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0 | 12,00 | 2,4 | 0,00 | 0,80 |
| | Хлеб в ассортименте | | 40 | 2,64 | 0,48 | 0,48 | 72,4 | 0,072 | 0 | 0 | 0 | 14 | 0 | 0 | 1,56 |
| | <i>Итого обед</i> | | <i>840</i> | <i>31,67</i> | <i>27,89</i> | <i>87,69</i> | <i>812,23</i> | <i>0,442</i> | <i>14,44</i> | <i>57,46</i> | <i>0</i> | <i>124,06</i> | <i>199,34</i> | <i>132,53</i> | <i>9,87</i> |
| | <i>Итого за десятый день</i> | | | <i>57,87</i> | <i>752,88</i> | <i>176,94</i> | <i>1484,03</i> | <i>1,542</i> | <i>43,27</i> | <i>158,59</i> | <i>0,51</i> | <i>182,034</i> | <i>628,29</i> | <i>1234,77</i> | <i>14,78</i> |

День пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11-18 лет

| № рецепту | Прием пищи | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|------------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|----------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|--------|
| | | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 288,355 | завтрак | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 200 | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | 0,09 | 1,29 | 63,72 | 0 | 45,25 | 158,78 | 34,38 | 1,42 |
| 42 | | Картофель отварной | 200 | 3,81 | 5,76 | 30,68 | 189,80 | 0,20 | 28,00 | 28,00 | 0 | 19,52 | 106,30 | 39,10 | 1,54 |
| 458 | | Булочки с повидлом | 80 | 5,09 | 3,40 | 50,42 | 253 | 0,05 | 0,09 | 28 | 0,51 | 12,4 | 34,5 | 13,2 | 0,87 |
| 965 | | Молоко кипячёное | 200 | 5,8 | 5,00 | 9,60 | 108,00 | 0,08 | 2,60 | 0,02 | 0 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,02 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | | <i>Итого завтрак</i> | 740 | 32,78 | 30,54 | 109,64 | 917,63 | 0,532 | 31,98 | 119,74 | 0,51 | 333,67 | 479,58 | 114,68 | 95,08 |
| 42 | обед | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 100 | 1,75 | 6,18 | 9,25 | 99,5 | 0,02 | 13,04 | 0 | 0 | 15,91 | 0 | 18,72 | 0,75 |
| 204 | | Суп картофельный с крупой | 250 | 1,98 | 2,74 | 14,58 | 90,75 | 0,10 | 8,25 | 0 | 0 | 23,05 | 62,55 | 25,00 | 0,89 |
| 301 | | Птица тушеная | 100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 | 0,06 | 0,03 | 53,75 | 0 | 68,13 | 166,13 | 25,38 | 2,03 |
| 679 | | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 0 | 0,02 | 0 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 859 | | Компот из свежих плодов | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,30 | 110,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0 | 12,00 | 2,4 | 0,00 | 0,80 |
| | | Хлеб в ассортименте | 60 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 97,5 | 0,115 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 2,1 |
| | | <i>Итого обед</i> | 910 | 40,03 | 35,53 | 100,44 | 981,26 | 0,555 | 21,32 | 53,77 | 0 | 152,89 | 509,08 | 160,10 | 11,83 |
| | <i>Итого за десятый день</i> | | | | 72,81 | 66,07 | 210,08 | 1,087 | 53,30 | 173,51 | 0,51 | 486,56 | 988,66 | 274,78 | 106,91 |

Сводная ведомость пищевой ценности приготовляемых блюд (6-10 лет)

| День | Неделя | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|--------|----------------------|---------|---------|-------------------------|----------------|---------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|---------|
| | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| первый | первая | 44,67 | 44,87 | 209,93 | 1481,76 | 0,584 | 44,51 | 103,85 | 5,45 | 423,52 | 539,13 | 136,13 | 12,934 |
| второй | первая | 55,17 | 49,92 | 167,07 | 987,99 | 1,712 | 52,34 | 120,93 | 0,2 | 278,62 | 711,91 | 201,69 | 13,85 |
| третий | первая | 57,21 | 56,18 | 176,66 | 1550,19 | 0,814 | 57,78 | 142,80 | 0 | 345,21 | 775,68 | 197,44 | 12,12 |
| четвертый | первая | 45,64 | 54,68 | 118,82 | 1643,44 | 1,084 | 63,72 | 31,11 | 8,83 | 288,41 | 662,19 | 202,51 | 10,75 |
| пятый | первая | 298,59 | 97,54 | 176,07 | 1597,64 | 1,302 | 61,85 | 1667,18 | 0,12 | 432,92 | 781,18 | 244,36 | 12,00 |
| итого за 5 дней | | 496,28 | 303,19 | 478,55 | 7261,02 | 1089,41 | 280,20 | 2065,87 | 14,60 | 1768,68 | 3470,09 | 982,13 | 61,65 |
| среднее за 5 дней | | 99,26 | 60,64 | 95,71 | 1452,20 | 217,88 | 56,04 | 413,17 | 2,92 | 353,74 | 694,01 | 196,43 | 12,33 |
| шестой | вторая | 21,210 | 16,10 | 191,88 | 718,43 | 0,334 | 16,69 | 3,12 | 0,02 | 293,39 | 313,14 | 89,88 | 10,86 |
| седьмой | вторая | 46,49 | 37,82 | 119,32 | 1117,26 | 1224,00 | 108,372 | 114,50 | 3,88 | 235,18 | 642,61 | 155,91 | 16,81 |
| восьмой | вторая | 60,14 | 73,72 | 179,76 | 1647,38 | 5,304 | 55,90 | 84,533 | 4,8 | 483,63 | 671,82 | 278,03 | 64,694 |
| девятый | вторая | 29,96 | 31,82 | 155,12 | 1129,94 | 0,618 | 40,61 | 52,35 | 2,04 | 154,75 | 288,02 | 123,05 | 47,78 |
| десятый | вторая | 57,87 | 752,88 | 176,94 | 1484,03 | 1,542 | 43,27 | 158,59 | 0,51 | 182,034 | 628,29 | 1234,77 | 14,78 |
| итого за 5 дней | | 157,80 | 912,34 | 823,02 | 6097,04 | 1231,80 | 264,84 | 530,71 | 11,25 | 1348,98 | 2543,48 | 1881,64 | 140,144 |
| среднее за 5 дней | | 31,56 | 182,46 | 164,60 | 1219,41 | 246,36 | 52,97 | 106,14 | 2,25 | 269,79 | 508,69 | 376,33 | 0,200 |
| итого за 10 дней | | 654,08 | 1215,53 | 1301,57 | 13358,06 | 2321,21 | 545,04 | 2596,58 | 25,85 | 3117,66 | 6013,57 | 2863,77 | 201,19 |
| среднее за 10 дней | | 65,41 | 121,55 | 130,16 | 1335,81 | 232,12 | 54,50 | 259,66 | 2,59 | 311,77 | 601,36 | 286,38 | 20,12 |

Сводная ведомость пищевой ценности приготовляемых блюд (11-18 лет)

| День | Неделя | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------------|--------|----------------------|--------|---------|-------------------------|----------------|---------|---------|---------------------------|---------|----------|---------|--------|
| | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| первый | первая | 55,01 | 54,49 | 966,77 | 1695,05 | 0,730 | 49,36 | 87,15 | 5,45 | 579,38 | 678,50 | 266,09 | 16,39 |
| второй | первая | 71,82 | 63,70 | 155,49 | 1634,96 | 1,340 | 60,29 | 177,39 | 0,23 | 413,31 | 839,61 | 248,46 | 17,07 |
| третий | первая | 71,69 | 72,50 | 208,17 | 1911,95 | 1,060 | 78,79 | 180,90 | 1,85 | 472,862 | 932,10 | 247,62 | 17,35 |
| четвертый | первая | 75,67 | 54,49 | 209,84 | 1676,17 | 1,84 | 81,95 | 28,042 | 6,78 | 255,45 | 771,46 | 233,67 | 11,983 |
| пятый | первая | 75,66 | 67,64 | 201,24 | 1865,64 | 1070,00 | 296,68 | 160,72 | 0 | 577,83 | 964,41 | 301,01 | 15,18 |
| итого за 5 дней | | 349,85 | 312,82 | 1741,51 | 8783,77 | 1074,97 | 567,07 | 634,29 | 14,31 | 2298,83 | 4186,08 | 1296,85 | 77,973 |
| среднее за 5 дней | | 69,97 | 62,56 | 348,30 | 1756,75 | 214,99 | 113,41 | 126,86 | 2,86 | 459,77 | 837,22 | 259,37 | 15,60 |
| шестой | вторая | 28,78 | 22,43 | 272,22 | 897,34 | 0,245 | 139,92 | 52,75 | 0,03 | 370,67 | 6403,90 | 112,48 | 13,07 |
| седьмой | вторая | 59,75 | 50,18 | 139,39 | 1376,54 | 1430,00 | 128,01 | 113,61 | 2,11 | 291,72 | 757,57 | 190,71 | 7,10 |
| восьмой | вторая | 132,50 | 88,51 | 196,62 | 1344,70 | 6,140 | 53,50 | 39,034 | 9,2 | 219,86 | 792,56 | 122,14 | 58,44 |
| девятый | вторая | 39,29 | 42,50 | 114,85 | 1595,93 | 0,846 | 45,23 | 60,58 | 2,04 | 191,53 | 323,35 | 158,23 | 10,98 |
| десятый | вторая | 72,81 | 66,07 | 210,08 | 1898,89 | 1,087 | 53,30 | 173,51 | 0,51 | 486,56 | 988,66 | 274,78 | 106,91 |
| итого за 5 дней | | 333,13 | 269,69 | 933,16 | 7113,40 | 1438,32 | 401,96 | 439,48 | 13,89 | 1626,67 | 9265,14 | 8583,34 | 196,50 |
| среднее за 5 дней | | 66,63 | 53,94 | 186,63 | 1422,68 | 287,66 | 80,39 | 87,89 | 2,78 | 325,33 | 1853,03 | 171,67 | 39,30 |
| итого за 10 дней | | 682,98 | 582,51 | 2674,67 | 15897,17 | 2513,29 | 1536,10 | 1073,77 | 27,90 | 3925,50 | 13451,22 | 9880,19 | 274,87 |
| среднее за 10 дней | | 68,30 | 58,25 | 267,47 | 1589,72 | 251,33 | 153,61 | 107,38 | 2,79 | 392,55 | 1345,12 | 988,02 | 27,49 |