

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ "СОШ п. Оротукан"
Акимова — О.Н. Акимова

"_02_" сентября 2024 г.



Примерное 21- дневное меню МБОУ "СОШ пос.Оротукан"

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор. в грам. | Пищевые вещ. (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------|--------------------------------|--------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | В1 | в2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 |
| 1 | 1 день | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 293 | вареники ленивые с соусом | 150/50 | | 6,70 | 6,40 | 24,80 | 156,00 | 0,10 | 0,05 | 0,10 | 0,00 | 0,50 | 43,20 | 75,80 | 13,80 | 0,60 | 0,50 | 0,005 | |
| №1008 | кофейный напиток | 200 | | 0,80 | 0,80 | 2,90 | 114,00 | 0,15 | 0,15 | 3,50 | 0,15 | 0,15 | 107,40 | 108,25 | 23,30 | 2,25 | 1,40 | 0,010 | |
| | Фрукт свежий | 100 | | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 94,00 | 30,00 | 0,00 | 0,20 | 0,50 | 0,000 | |
| | Итого: | | | 7,50 | 7,20 | 37,40 | 270,00 | 0,25 | 0,20 | 3,60 | 0,15 | 0,65 | 244,60 | 214,05 | 37,10 | 3,05 | 2,40 | 0,015 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №81 | Салат из свежей капусты | 100 | | 1,10 | 1,12 | 19,20 | 42,70 | 0,02 | 0,40 | 6,80 | 0,06 | 1,20 | 38,00 | 30,30 | 52,00 | 3,20 | 2,60 | 0,020 | |
| № 235 | Суп-харчо | 250/25 | | 8,98 | 7,25 | 17,20 | 242,50 | 0,20 | 0,30 | 8,40 | 0,10 | 1,30 | 124,20 | 195,00 | 42,00 | 1,60 | 1,50 | 0,005 | |
| № 48 | Курица жареная | 100 | 10 | 12,30 | 25,30 | 0,00 | 98,00 | 0,19 | 0,21 | 5,00 | 0,22 | 2,20 | 144,70 | 316,50 | 43,90 | 2,15 | 1,00 | 0,012 | |
| № 948 | Кисель фруктовый | 200 | | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 103,00 | 0,00 | 0,03 | 11,10 | 0,00 | 0,00 | 48,30 | 74,50 | 3,50 | 0,20 | 1,90 | 0,000 | |
| № 753 | Каша пшеничная | 150 | | 6,75 | 6,35 | 28,54 | 325,10 | 0,05 | 0,05 | 2,70 | 0,15 | 2,60 | 114,00 | 241,20 | 38,90 | 1,57 | 1,32 | 0,005 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,052 | |
| | Итого: | | | 32,93 | 42,72 | 94,74 | 948,30 | 0,56 | 1,01 | 34,00 | 0,53 | 8,00 | 480,00 | 873,70 | 195,90 | 10,12 | 9,32 | 0,07 | |
| | | | | 40,43 | 49,92 | 132,14 | 1218,30 | 0,81 | 1,21 | 37,60 | 0,68 | 8,65 | 724,60 | 1087,75 | 233,00 | 13,17 | 11,72 | 0,08 | |

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | | (мг) | | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т№32 | Огурец консервированный | 60 | | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 | 27,80 | 0,00 | 2,00 | 0,80 | 0,010 |
| № 658 | Котлета мясная | 100 | 9,9 | 14,45 | 14,75 | 43,95 | 228,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 89,00 | 174,35 | 26,30 | 0,10 | 0,90 | 0,010 |
| № 482 | Капуста тушеная | 150 | | 6,75 | 6,35 | 28,54 | 325,10 | 0,05 | 0,05 | 2,70 | 0,15 | 2,60 | 114,00 | 241,20 | 38,90 | 1,57 | 1,32 | 0,005 |
| №1010 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 61,00 | 0,10 | 0,15 | 15,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 23,50 | 23,50 | 98,09 | 685,10 | 0,35 | 0,40 | 17,70 | 0,23 | 3,10 | 300,40 | 451,45 | 75,10 | 4,27 | 3,52 | 0,035 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 81 | Салат овощной | 100 | | 0,00 | 0,10 | 9,60 | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 | 27,80 | 0,00 | 0,60 | 0,50 | |
| № 208 | Рассольник ленинградский | 250/25 | | 3,60 | 2,50 | 14,10 | 188,00 | 0,10 | 0,10 | 5,00 | 0,00 | 0,10 | 116,40 | 141,50 | 14,50 | 0,30 | 0,50 | 0,000 |
| № 632 | Гуляш | 100/50 | | 16,35 | 18,35 | 31,10 | 179,00 | 0,10 | 0,20 | 5,10 | 0,05 | 1,20 | 85,30 | 173,65 | 8,00 | 1,40 | 1,00 | 0,005 |
| № 405 | Макароны отварные | 150 | | 4,75 | 4,21 | 33,89 | 184,10 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 9,36 | 40,20 | 7,35 | 0,55 | 0,00 | 0,009 |
| | Сок фруктовый | 200 | | 0,00 | 0,00 | 26,35 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 67,50 | 13,00 | 0,30 | 0,50 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 28,50 | 27,86 | 143,94 | 874,10 | 0,31 | 0,32 | 15,10 | 0,07 | 2,00 | 358,86 | 466,85 | 58,45 | 4,55 | 3,50 | 0,03 |
| | | | | 52,00 | 51,36 | 242,03 | 1559,20 | 0,66 | 0,72 | 32,80 | 0,30 | 5,10 | 659,26 | 918,30 | 133,55 | 8,82 | 7,02 | 0,07 |

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | | (мг) | | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т № 34 | Салат из квашеной капусты | 60 | | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 82,00 | 27,80 | 0,00 | 1,00 | 0,80 | 0,000 |
| т №8 | Каша гречневая | 150 | | 2,10 | 3,90 | 28,20 | 147,50 | 0,10 | 0,10 | 5,00 | 0,08 | 1,00 | 134,50 | 196,35 | 23,70 | 1,00 | 0,70 | 0,010 |
| № 669 | Тефтели в соусе | 90/50 | 9,9 | 14,05 | 14,35 | 12,80 | 258,50 | 0,20 | 0,25 | 9,90 | 0,10 | 2,00 | 58,50 | 148,70 | 10,60 | 0,30 | 0,20 | 0,010 |
| №1008 | Чай с лимоном | 200/5 | | 0,00 | 0,00 | 16,70 | 63,80 | 0,10 | 0,05 | 10,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 18,45 | 20,65 | 82,40 | 540,80 | 0,50 | 0,50 | 24,90 | 0,18 | 3,50 | 280,40 | 380,95 | 44,20 | 2,90 | 2,20 | 0,030 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | 0,060 |
| т№38 | Салат "Зимний" | 100 | | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 | 27,80 | 0,00 | 2,00 | 0,80 | |
| №197 | Суп картофельный с фрикадел | 250/25 | | 2,80 | 5,20 | 23,57 | 92,50 | 0,10 | 0,10 | 6,30 | 0,10 | 0,30 | 61,00 | 162,80 | 33,25 | 0,02 | 0,20 | 0,005 |
| № 598 | Отбивная из курицы | 100 | 12 | 16,20 | 12,10 | 11,30 | 218,70 | 0,17 | 0,27 | 7,00 | 0,17 | 0,70 | 130,65 | 191,90 | 36,30 | 2,05 | 1,90 | 0,005 |
| №326 | Картофельное пюре | 150 | | 5,40 | 6,90 | 28,50 | 218,40 | 0,15 | 0,15 | 2,50 | 0,14 | 0,90 | 72,20 | 82,55 | 30,50 | 1,65 | 1,40 | 0,015 |
| | Сок | 200 | | 0,40 | 0,00 | 9,20 | 103,00 | 0,00 | 0,03 | 10,10 | 0,00 | 0,00 | 48,30 | 74,50 | 3,50 | 0,20 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 28,60 | 26,90 | 111,07 | 769,60 | 0,62 | 0,67 | 25,90 | 0,41 | 2,60 | 414,95 | 555,75 | 119,15 | 7,32 | 5,30 | 0,05 |
| | | | | <i>47,05</i> | <i>47,55</i> | <i>193,47</i> | <i>1310,40</i> | <i>1,12</i> | <i>1,17</i> | <i>50,80</i> | <i>0,58</i> | <i>6,10</i> | <i>695,35</i> | <i>936,70</i> | <i>163,35</i> | <i>10,22</i> | <i>7,50</i> | <i>0,08</i> |

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | | У | (мг) | | | | (мкг) | | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | Zn | I |
| 1 | 5 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 179 | Каша рисовая молочная с маслом | 250/10 | | 6,20 | 11,30 | 42,90 | 288,10 | 0,07 | 0,00 | 1,20 | 0,06 | 0,82 | 157,00 | 149,00 | 25,10 | 0,90 | 1,40 | 0,000 |
| | Бутерброд с сыром | 25/10/30 | | 4,50 | 7,07 | 7,70 | 140,00 | 0,10 | 0,02 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 21,60 | 39,80 | 6,90 | 2,40 | 0,70 | 0,000 |
| № 1008 | Какао с молоком | 200 | | 1,80 | 3,90 | 4,90 | 114,00 | 0,15 | 0,30 | 10,70 | 0,00 | 0,00 | 80,00 | 120,00 | 7,90 | 0,10 | 0,40 | 0,000 |
| | Итого: | | | 12,50 | 22,27 | 55,50 | 542,10 | 0,32 | 0,32 | 12,10 | 0,16 | 0,92 | 258,60 | 308,80 | 39,90 | 3,40 | 2,50 | 0,000 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| т№32 | овощи консервированные | 60 | | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 | 27,80 | 0,00 | 2,00 | 0,80 | |
| №221 | Суп-пюре гороховый с гречками | 250/25 | | 2,60 | 2,40 | 14,00 | 226,70 | 0,10 | 0,10 | 6,60 | 0,10 | 0,50 | 42,80 | 92,00 | 10,00 | 0,60 | 0,40 | 0,005 |
| №439 | Курица отварная | 100 | | 15,25 | 15,93 | 15,90 | 299,50 | 0,10 | 0,16 | 10,20 | 0,10 | 1,30 | 70,25 | 173,15 | 7,75 | 0,30 | 1,20 | 0,005 |
| № 759 | Картофель запеченный | 150 | | 6,20 | 8,40 | 33,70 | 234,50 | 0,07 | 0,17 | 3,50 | 0,12 | 0,90 | 82,20 | 97,50 | 35,50 | 3,35 | 1,80 | 0,005 |
| №1008 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 61,00 | 0,10 | 0,15 | 15,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 27,85 | 29,43 | 103,00 | 958,70 | 0,57 | 0,70 | 35,30 | 0,31 | 3,90 | 298,05 | 406,65 | 68,85 | 7,65 | 5,20 | 0,03 |
| | | | | <i>40,35</i> | <i>51,70</i> | <i>158,50</i> | <i>1500,80</i> | <i>0,89</i> | <i>1,02</i> | <i>47,40</i> | <i>0,47</i> | <i>4,82</i> | <i>556,65</i> | <i>715,45</i> | <i>108,75</i> | <i>11,05</i> | <i>7,70</i> | <i>0,03</i> |

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--------|----------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | (мкг) | | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I | |
| 1 | 4 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №499 | Зеленый горошек | 50 | | 1,13 | 1,09 | 5,00 | 41,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 163,27 | 29,33 | 2,26 | 0,00 | 0,010 | |
| №541 | Котлета рыбная | 100 | | 14,75 | 13,35 | 30,90 | 407,00 | 0,10 | 0,15 | 0,10 | 0,09 | 2,10 | 76,40 | 301,55 | 34,60 | 0,00 | 0,50 | 0,020 | |
| №326 | Картофельное пюре | 150 | | 5,40 | 6,90 | 28,50 | 218,40 | 0,15 | 0,15 | 2,50 | 0,14 | 0,90 | 72,20 | 82,55 | 30,50 | 1,65 | 1,40 | 0,015 | |
| №1010 | Чай с сахаром | 200 | | 0,00 | 0,00 | 26,35 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 10,30 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 67,50 | 13,00 | 0,30 | 0,50 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 | |
| | Фрукт свежий | 100 | | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 94,00 | 30,00 | 0,00 | 0,20 | 0,50 | 0,000 | |
| | Итого: | | | 23,58 | 23,74 | 115,55 | 843,70 | 0,25 | 0,30 | 12,90 | 0,23 | 3,00 | 293,00 | 652,97 | 117,33 | 5,01 | 3,40 | 0,055 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №56 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | | 0,10 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,10 | 0,70 | 105,00 | 120,00 | 0,00 | 1,20 | 0,60 | | |
| №181 | Борщ из свежей капусты | 250/25 | | 4,80 | 6,20 | 33,73 | 281,75 | 0,10 | 0,17 | 4,20 | 0,15 | 0,30 | 90,95 | 252,05 | 30,90 | 0,80 | 0,90 | 0,003 | |
| №631 | Плов мясной | 75/150 | 12 | 12,67 | 14,34 | 39,30 | 350,28 | 0,14 | 0,15 | 3,75 | 0,16 | 1,65 | 108,52 | 237,37 | 32,90 | 1,65 | 0,75 | 0,009 | |
| 932 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,00 | 0,00 | 26,45 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 67,50 | 13,00 | 0,30 | 0,50 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 | |
| | Итого: | | | 21,37 | 23,24 | 128,88 | 885,03 | 0,34 | 0,34 | 13,95 | 0,41 | 3,35 | 360,27 | 693,12 | 92,40 | 5,35 | 3,75 | 0,03 | |
| | | | | 44,95 | 46,98 | 244,43 | 1728,73 | 0,59 | 0,64 | 26,85 | 0,63 | 6,35 | 653,27 | 1346,09 | 209,73 | 10,36 | 7,15 | 0,1 | |

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--------|---------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | (мкг) | | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| | 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 499 | Запеканка творожная со сметаной | 150/50 | | 15,00 | 13,80 | 20,50 | 234,00 | 0,35 | 0,40 | 6,80 | 0,23 | 3,00 | 214,60 | 321,90 | 57,20 | 3,55 | 2,60 | 0,010 | |
| №1008 | Кофейный напиток | 200 | | 0,00 | 0,00 | 16,70 | 63,80 | 0,15 | 0,15 | 3,50 | 0,15 | 0,15 | 107,40 | 108,25 | 23,30 | 2,25 | 1,40 | 0,010 | |
| | Печенье | 30 | | 4,00 | 3,00 | 20,00 | 140,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| | Фрукт свежий | 100 | | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 94,00 | 30,00 | 0,00 | 0,20 | 0,50 | 0,000 | |
| | Итого: | | | 19,00 | 16,80 | 66,90 | 437,80 | 0,50 | 0,55 | 10,30 | 0,38 | 3,15 | 416,00 | 460,15 | 80,50 | 6,00 | 4,50 | 0,020 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 85 | Салат витаминный | 100 | | 1,10 | 1,12 | 19,20 | 42,70 | 0,02 | 0,40 | 6,80 | 0,06 | 1,20 | 38,00 | 30,30 | 52,00 | 3,20 | 2,60 | 0,010 | |
| № 228 | Суп -лапша домашняя | 250/25 | | 10,50 | 13,80 | 33,00 | 270,60 | 0,15 | 0,00 | 21,10 | 0,05 | 0,37 | 104,60 | 183,20 | 42,90 | 1,90 | 0,60 | 0,000 | |
| № 658 | Бифштекс | 100 | 9,9 | 17,37 | 24,87 | 18,75 | 347,25 | 12,50 | 0,00 | 15,00 | 0,01 | 1,02 | 20,37 | 190,62 | 28,75 | 3,87 | 2,87 | 0,017 | |
| № 405 | Рис рассыпчатый | 150 | | 3,80 | 4,10 | 41,40 | 207,70 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 14,10 | 53,00 | 11,40 | 1,00 | 0,30 | 0,021 | |
| | Сок фруктовый | 200 | | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 63,80 | 0,00 | 0,15 | 20,00 | 0,00 | 0,50 | 20,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 | |
| | Итого: | | | 36,57 | 46,59 | 157,35 | 1069,05 | 12,81 | 0,57 | 62,90 | 0,14 | 3,79 | 208,17 | 473,32 | 150,65 | 11,37 | 7,37 | 0,07 | |
| | | | | 36,6 | 46,6 | 157,4 | 1506,9 | 12,8 | 0,6 | 62,9 | 0,1 | 3,8 | 208,2 | 473,3 | 150,7 | 11,4 | 7,4 | 0,1 | |

День: вторник

Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | (мкг) | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I |
| 1 | 7 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 442 | Омлет натуральный | 150 | | 4,70 | 4,20 | 33,90 | 184,10 | 0,08 | 0,00 | 0,10 | 0,02 | 0,96 | 9,40 | 40,20 | 7,40 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| №484 | Икра кабачковая | 50 | | 0,20 | 0,00 | 1,70 | 7,50 | 0,10 | 0,00 | 12,80 | 0,00 | 2,03 | 5,00 | 11,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,000 |
| №1008 | Чай с лимоном | 200/5 | | 0,00 | 0,00 | 16,70 | 63,80 | 0,10 | 0,05 | 10,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,90 | 0,22 | 12,40 | 56,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 20,70 | 8,75 | 0,40 | 0,50 | 0,000 |
| | Вафли | 30 | | 1,07 | 2,27 | 30,67 | 80,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 36,20 | 10,13 | 0,09 | 0,00 | 0,010 |
| | Итого: | | | 7,87 | 6,69 | 95,37 | 392,56 | 0,32 | 0,05 | 22,90 | 0,02 | 3,55 | 20,90 | 108,10 | 26,28 | 1,99 | 1,00 | 0,020 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №484 | Икра свекольная | 100 | | 1,40 | 7,40 | 9,40 | 56,40 | 0,05 | 0,00 | 11,70 | 0,00 | 5,98 | 34,50 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | |
| № 222 | Суп фасолевый с курицей | 250/25 | | 2,80 | 4,85 | 24,00 | 259,00 | 0,10 | 0,20 | 5,00 | 0,10 | 1,00 | 100,00 | 172,75 | 3,10 | 0,90 | 0,01 | 0,000 |
| № 599 | Жаркое по-домашнему | 150/100 | 12 | 23,50 | 29,10 | 20,70 | 432,70 | 0,27 | 0,34 | 13,50 | 0,12 | 1,80 | 159,20 | 253,55 | 73,30 | 2,15 | 2,30 | 0,090 |
| № 932 | Компот фруктовый | 200 | | 0,00 | 0,00 | 26,45 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 67,50 | 13,00 | 0,30 | 0,50 | 0,012 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,000 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 31,50 | 44,05 | 109,45 | 991,10 | 0,52 | 0,56 | 35,20 | 0,22 | 9,48 | 349,50 | 510,00 | 105,00 | 6,15 | 3,81 | 0,10 |
| | | | | 39,37 | 50,74 | 204,82 | 1383,66 | 0,84 | 0,61 | 58,10 | 0,24 | 13,03 | 370,40 | 618,10 | 131,28 | 8,14 | 4,81 | 0,1 |

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | (мкг) | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I |
| 1 | 8 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томаты в собственном соку | 60 | | 1,25 | 0,20 | 3,60 | 23,00 | 0,10 | 0,10 | 12,50 | 0,00 | 0,00 | 16,20 | 40,00 | 32,50 | 0,87 | 0,00 | 0,010 |
| №631 | Плов с курицей | 75/200 | 12 | 16,90 | 19,13 | 52,35 | 467,05 | 0,19 | 0,21 | 5,00 | 0,22 | 2,20 | 144,70 | 316,50 | 43,90 | 2,20 | 1,00 | 0,012 |
| №1008 | Чай с лимоном | 200/5 | | 0,00 | 0,00 | 16,70 | 63,80 | 0,10 | 0,05 | 10,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,90 | 0,22 | 12,40 | 56,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 20,70 | 8,75 | 0,40 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 20,05 | 19,55 | 85,05 | 610,35 | 0,43 | 0,36 | 27,50 | 0,22 | 2,70 | 167,40 | 377,20 | 85,15 | 3,47 | 1,50 | 0,032 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №215 | Салат овощной | 100 | | 4,09 | 10,10 | 19,59 | 331,42 | 0,18 | 0,00 | 21,40 | 0,00 | 0,00 | 15,88 | 82,59 | 28,06 | 0,86 | 0,00 | |
| № 413 | Суп картофельный с сайрой | 25/250 | | 7,20 | 4,20 | 21,30 | 142,80 | 0,10 | 0,10 | 20,20 | 2,50 | 0,30 | 10,80 | 63,50 | 42,10 | 3,20 | 0,40 | 0,000 |
| № 342 | Шницель мясной | 75 | 12 | 17,10 | 24,90 | 13,50 | 343,30 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 7,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,003 |
| №477 | Капуста тушеная | 150 | | 4,30 | 5,40 | 19,00 | 138,70 | 0,13 | 0,00 | 108,60 | 0,00 | 5,68 | 103,40 | 74,50 | 30,40 | 2,50 | 0,00 | 0,019 |
| № 948 | Кисель фруктовый | 200 | | 0,80 | 0,00 | 36,60 | 145,70 | 0,00 | 0,00 | 16,50 | 0,00 | 0,23 | 448,00 | 24,50 | 7,70 | 0,50 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,000 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 37,29 | 47,30 | 138,89 | 1238,92 | 0,51 | 0,12 | 167,40 | 2,50 | 6,91 | 596,18 | 261,29 | 123,86 | 8,46 | 1,40 | 0,02 |
| | | | | 57,34 | 66,85 | 223,94 | 1849,27 | 0,94 | 0,48 | 194,90 | 2,72 | 9,61 | 763,58 | 638,49 | 209,01 | 11,93 | 2,90 | 0,1 |

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | (мкг) | | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Zn | l |
| 1 | 9 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из морской капусты | 60 | | 0,00 | 0,10 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 | 27,80 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,005 |
| № 672 | Оладьи печеночные | 65 | | 12,60 | 7,50 | 4,20 | 137,80 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 12,10 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,005 |
| № 326 | Картофельное пюре | 150 | | 2,90 | 4,00 | 18,60 | 119,80 | 0,35 | 0,37 | 4,00 | 0,23 | 3,00 | 44,00 | 64,50 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,000 |
| №1008 | Чай с лимоном | 200/5 | | 0,00 | 0,00 | 16,70 | 63,80 | 0,10 | 0,05 | 10,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | | 1,90 | 0,22 | 12,40 | 56,50 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 20,70 | 8,75 | 0,40 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 17,40 | 11,82 | 61,50 | 377,90 | 0,49 | 0,42 | 14,70 | 0,23 | 3,50 | 154,60 | 113,00 | 8,75 | 1,80 | 0,90 | 0,020 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с кукурузой | 100 | | 0,20 | 0,00 | 1,70 | 7,80 | 0,10 | 0,00 | 12,80 | 0,10 | 2,03 | 5,00 | 11,00 | 16,50 | 0,60 | 0,30 | 0,010 |
| №208 | Свекольник со сметаной | 250/25 | | 6,40 | 5,20 | 13,70 | 124,30 | 0,06 | 0,10 | 9,20 | 0,02 | 0,00 | 25,80 | 99,40 | 28,00 | 1,60 | 0,50 | 0,000 |
| № 711 | Чахохбили из курицы | 100/75 | | 33,46 | 19,60 | 14,80 | 371,86 | 0,10 | 0,00 | 12,80 | 0,00 | 0,00 | 73,30 | 483,00 | 56,18 | 2,50 | 0,00 | 0,005 |
| № 406 | Гороховое пюре | 150 | | 17,20 | 1,20 | 43,20 | 242,20 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,005 |
| № 933 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,20 | 0,00 | 26,45 | 151,60 | 0,04 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 4,40 | 3,60 | 0,90 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 61,26 | 28,70 | 128,75 | 1034,76 | 0,40 | 0,22 | 39,80 | 0,12 | 2,73 | 121,70 | 614,00 | 119,88 | 7,00 | 1,80 | 0,030 |
| | | | | 78,66 | 40,52 | 190,25 | 1412,66 | 0,89 | 0,64 | 54,50 | 0,35 | 6,23 | 276,30 | 727,00 | 128,63 | 8,80 | 2,70 | 0,1 |

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | | У | (мг) | | (мкг) | | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Zn | I |
| 1 | 10 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 179 | Каша манная с маслом | 250/10 | | 6,20 | 11,30 | 42,90 | 288,10 | 0,07 | 0,00 | 1,20 | 0,06 | 0,82 | 157,00 | 149,00 | 25,10 | 0,90 | 1,40 | 0,010 |
| | Бутерброд с сыром | 25/10/30 | | 4,50 | 7,07 | 7,70 | 140,00 | 0,10 | 0,02 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 21,60 | 39,80 | 6,90 | 2,40 | 0,70 | 0,010 |
| № 1008 | Какао с молоком | 200 | | 1,80 | 3,90 | 4,90 | 114,00 | 0,15 | 0,30 | 10,70 | 0,00 | 0,00 | 80,00 | 120,00 | 7,90 | 0,10 | 0,40 | 0,000 |
| | Фрукт свежий | 100 | | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 94,00 | 30,00 | 0,00 | 0,20 | 0,50 | 0,000 |
| | | | | 12,50 | 22,27 | 65,20 | 542,10 | 0,32 | 0,32 | 12,10 | 0,16 | 0,92 | 352,60 | 338,80 | 39,90 | 3,60 | 3,00 | 0,020 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат свекольный | 100 | | 2,70 | 2,70 | 15,60 | 80,25 | 0,10 | 0,10 | 2,00 | 0,10 | 0,10 | 30,00 | 45,00 | 8,00 | 0,10 | 0,20 | 0,010 |
| № 219 | Суп картофельный с крупой | 250 | | 9,50 | 9,30 | 21,50 | 168,20 | 0,10 | 0,10 | 2,10 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 250,00 | 9,50 | 0,30 | 0,00 | 0,005 |
| № 543 | Тефтели рыбные с соусом | 100/50 | | 14,75 | 13,35 | 30,90 | 407,00 | 0,10 | 0,15 | 0,10 | 0,09 | 2,10 | 76,40 | 301,55 | 34,60 | 0,00 | 0,50 | 0,080 |
| № 348 | Картофель отварной | 150 | | 2,90 | 4,00 | 18,60 | 119,80 | 0,19 | 0,14 | 9,40 | 0,17 | 1,70 | 96,20 | 65,40 | 0,00 | 1,20 | 0,80 | 0,012 |
| № 933 | Сок | 200 | | 0,20 | 0,00 | 24,50 | 151,60 | 0,00 | 0,11 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 4,40 | 3,60 | 0,50 | 0,00 | 0,012 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,000 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 33,85 | 32,05 | 140,00 | 1063,85 | 0,59 | 0,62 | 32,00 | 0,36 | 4,60 | 242,60 | 682,55 | 71,30 | 3,50 | 2,50 | 0,119 |
| | | | | 46,35 | 54,32 | 205,20 | 1605,95 | 0,91 | 0,94 | 44,10 | 0,52 | 5,52 | 595,20 | 1021,35 | 111,20 | 7,10 | 5,50 | 0,1 |

День: понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса пор. в грам. | Пищевые вещ. | | | | Энер. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------|--------------------------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (г) | | | (мкг) | | (мг) | | | | (мг) | | | | | | |
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | | | У | В1 | в2 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | Zn |
| 1 | 11 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №294 | Сырники творожные с соусом | 180/50 | | 33,20 | 33,05 | 51,46 | 488,30 | 6,12 | 0,00 | 1,24 | 0,21 | 0,00 | 32,60 | 42,59 | 51,41 | 1,39 | 0,00 | 0,000 |
| №637 | Кофейный напиток | 200 | | 0,80 | 0,80 | 2,90 | 114,00 | 0,15 | 0,15 | 3,50 | 0,15 | 0,20 | 107,40 | 108,30 | 23,30 | 2,30 | 1,40 | 0,010 |
| | Печенье | 30 | | 2,22 | 3,00 | 22,86 | 121,80 | 0,04 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 24,90 | 9,00 | 0,45 | 0,00 | 0,000 |
| | Фрукт свежий | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 36,62 | 37,25 | 87,02 | 771,10 | 6,34 | 0,18 | 4,74 | 0,36 | 0,40 | 156,01 | 186,79 | 92,71 | 6,34 | 1,90 | 0,010 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №151 | Суп с макаронными изделиями | 250/25 | | 8,90 | 7,20 | 17,20 | 166,00 | 0,70 | 0,00 | 1,80 | 0,01 | 0,00 | 17,40 | 109,10 | 18,90 | 3,56 | 0,00 | 0,000 |
| №426 | Биточки по-селянски с соусом | 80/50 | | 16,87 | 20,36 | 6,45 | 275,30 | 0,01 | 0,14 | 4,55 | 0,00 | 0,00 | 22,27 | 196,30 | 25,94 | 2,64 | 0,00 | 0,000 |
| №255 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14,81 | 71,68 | 135,82 | 4,55 | 0,00 | 0,000 |
| №33 | Салат из свежей капусты | 100 | | 1,10 | 1,12 | 19,20 | 42,70 | 0,02 | 0,40 | 6,80 | 0,06 | 1,20 | 38,00 | 30,30 | 52,00 | 3,20 | 2,60 | 0,020 |
| №585 | Компот ягодный | 200 | | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,00 | 0,01 | 0,00 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,020 |
| | Итого: | | | 40,67 | 39,82 | 130,36 | 948,75 | 0,79 | 0,54 | 103,15 | 0,07 | 1,20 | 103,47 | 423,58 | 252,46 | 15,72 | 3,60 | 0,040 |
| | | | | 77,29 | 77,07 | 217,38 | 1719,85 | 7,13 | 0,72 | 107,89 | 0,43 | 1,60 | 259,48 | 610,37 | 345,17 | 22,06 | 5,50 | 0,05 |

День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с7- 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества | | | | Энер. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (г) | | | (мкг) | | (мг) | | | | (мг) | | | | | | |
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | | | У | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | Zn |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | 12 день | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №421 | Рулет с макаронами | 135 | | 13,30 | 16,50 | 24,20 | 319,20 | 0,10 | 0,00 | 0,90 | 0,02 | 0,00 | 54,14 | 142,46 | 24,73 | 3,02 | 0,00 | 0,000 |
| №60 | Винегрет овощной | 60 | | 2,88 | 10,08 | 12,44 | 150,20 | 0,08 | 0,00 | 11,94 | 0,00 | 0,00 | 32,72 | 60,84 | 27,30 | 1,31 | 0,00 | 0,000 |
| №1010 | Чай с лимоном | 200/5 | | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 0,10 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Фрукт свежий | 100 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 19,00 | 29,40 | 75,24 | 643,26 | 0,31 | 2,54 | 12,84 | 0,02 | 0,20 | 121,06 | 226,36 | 73,09 | 7,45 | 1,00 | 0,010 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №81 | Томаты консервированные | 100 | | 0,00 | 0,10 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 | 27,80 | 0,00 | 0,60 | 0,50 | 0,007 |
| №132 | Суп овощной с курицей | 250/25 | | 5,25 | 6,25 | 14,20 | 199,00 | 0,10 | 0,17 | 10,00 | 0,10 | 0,30 | 112,00 | 179,50 | 24,60 | 0,70 | 0,50 | 0,005 |
| №375 | Бефстроганов | 80 | 12 | 14,20 | 15,20 | 19,00 | 206,50 | 0,12 | 0,20 | 6,00 | 0,10 | 1,90 | 96,70 | 180,20 | 28,90 | 0,70 | 0,50 | 0,005 |
| №255 | Рис отварной | 150 | | 8,25 | 7,95 | 36,00 | 301,05 | 0,17 | 0,17 | 3,50 | 0,12 | 1,30 | 63,50 | 158,80 | 22,90 | 2,25 | 1,90 | 0,005 |
| | Сок фруктовый | 200 | | 0,00 | 0,00 | 26,35 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 67,50 | 13,00 | 0,30 | 0,50 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,020 |
| | Хлеб ржаной | 40 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 33,80 | 34,60 | 149,15 | 1020,55 | 0,49 | 0,56 | 24,50 | 0,32 | 4,20 | 425,40 | 638,10 | 114,90 | 6,55 | 5,40 | 0,052 |
| | | | | 52,80 | 64,00 | 224,39 | 1663,81 | 0,80 | 3,10 | 37,34 | 0,335 | 4,40 | 546,46 | 864,46 | 187,99 | 14,00 | 6,40 | 0,06 |

День: среда
 Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | | (мкг) | | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Zn | l |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 13 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №416 | Биточки мясные | 80 | | 13,02 | 18,06 | 7,36 | 243,64 | 0,01 | 0,00 | 1,93 | 0,00 | 0,07 | 48,42 | 20,18 | 13,23 | 1,00 | 0,00 | 0,000 |
| №273 | Макароны отварные | 150 | | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 244,10 | 0,06 | 0,00 | 0,21 | 0,56 | 1,70 | 96,20 | 133,00 | 37,20 | 2,55 | 1,60 | 0,012 |
| | Икра кабачковая | 60 | | 0,65 | 1,73 | 3,49 | 32,11 | 0,04 | 0,14 | 9,40 | 0,17 | 1,70 | 21,82 | 15,60 | 4,34 | 0,18 | 0,00 | 0,000 |
| №629 | чай с лимоном | 200/5 | | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 0,10 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 21,61 | 26,73 | 66,10 | 646,71 | 0,21 | 2,68 | 11,54 | 0,72 | 3,47 | 184,64 | 180,84 | 66,83 | 4,65 | 2,10 | 0,022 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец консервированный | 60 | | 0,75 | 1,87 | 4,37 | 100,00 | 0,00 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 0,62 | 81,25 | 121,80 | 20,62 | 0,62 | 0,00 | 0,000 |
| №137 | Суп полевой с курицей | 250/25 | | 3,80 | 0,20 | 29,38 | 129,90 | 0,16 | 0,06 | 20,47 | 0,00 | 0,00 | 19,41 | 102,41 | 27,87 | 1,92 | 0,00 | 0,000 |
| №387 | Печень по -строгановски | 80/50 | | 17,43 | 11,64 | 7,10 | 239,00 | 6,36 | 0,00 | 25,61 | 5,84 | 0,10 | 20,40 | 241,17 | 16,25 | 5,10 | 0,00 | 0,000 |
| №201 | Картофельное пюре | 150 | | 2,90 | 4,00 | 18,60 | 119,80 | 0,50 | 0,00 | 17,10 | 0,00 | 0,00 | 44,00 | 64,50 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,000 |
| №588 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,00 | 0,00 | 26,45 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 67,50 | 13,00 | 0,30 | 0,50 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,020 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 30,98 | 22,81 | 129,90 | 902,70 | 7,12 | 0,20 | 68,18 | 5,96 | 1,42 | 226,26 | 621,68 | 103,24 | 11,14 | 2,00 | 0,03 |
| | | | | 52,59 | 49,54 | 196,00 | 1549,41 | 7,33 | 2,88 | 79,72 | 6,68 | 4,89 | 410,90 | 802,52 | 170,07 | 15,79 | 4,10 | 0,1 |

День: пятница
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7- 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | | (мкг) | | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Zn | l |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 15 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №257 | Каша пшеничная с маслом | 200/10 | | 5,46 | 9,86 | 48,12 | 303,64 | 0,01 | 0,00 | 0,30 | 0,01 | 0,02 | 11,91 | 14,31 | 3,31 | 0,06 | 0,00 | 0,000 |
| №1 | Бутерброд с сыром | 10/25/30 | | 4,27 | 9,02 | 19,57 | 179,30 | 0,04 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 60,40 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,000 |
| т №32 | Какао с молоком | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 0,04 | 0,00 | 0,30 | 0,01 | 0,40 | 122,00 | 90,00 | 14,00 | 0,56 | 0,00 | 0,000 |
| | Фрукт свежий | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 13,65 | 23,00 | 102,98 | 675,14 | 0,12 | 0,08 | 0,60 | 0,02 | 0,62 | 210,31 | 115,31 | 26,31 | 3,33 | 0,50 | 0,000 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №75 | Икра свекольная | 100 | | 1,40 | 7,40 | 9,40 | 56,00 | 0,00 | 0,00 | 11,70 | 0,00 | 6,00 | 34,50 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,000 |
| | Суп с морской капустой | 250/25 | | 8,13 | 14,97 | 18,12 | 164,88 | 0,10 | 0,00 | 16,69 | 0,03 | 0,00 | 25,79 | 116,75 | 26,03 | 1,98 | 0,00 | 0,000 |
| №439 | Курица отварная | 150 | | 15,25 | 15,93 | 15,90 | 299,50 | 0,10 | 0,16 | 10,20 | 0,10 | 1,30 | 70,25 | 173,15 | 7,80 | 0,30 | 1,20 | 0,005 |
| №513 | Овощное рагу | 150 | | 1,90 | 4,50 | 10,60 | 136,50 | 0,05 | 0,00 | 8,00 | 0,35 | 1,20 | 38,00 | 65,00 | 27,00 | 0,80 | 0,00 | 0,000 |
| №585 | Компот ягодный | 200 | | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79,00 | 0,01 | 0,00 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,020 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 33,39 | 48,15 | 116,69 | 943,88 | 0,36 | 0,18 | 136,59 | 0,48 | 9,20 | 184,93 | 379,20 | 86,33 | 7,05 | 2,70 | 0,04 |
| | | | | 47,04 | 71,15 | 219,67 | 1619,02 | 0,48 | 0,26 | 137,19 | 0,50 | 9,82 | 395,24 | 494,51 | 112,64 | 10,38 | 3,20 | 0,04 |

День: четверг
Неделя: третья
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7- 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | (мкг) | | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I | |
| 1 | 14 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Огурец консервированный | 60 | | 0,60 | 6,00 | 4,20 | 73,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 | |
| | Биточек рыбный | 100 | | 14,75 | 13,35 | 30,90 | 407,00 | 0,10 | 0,15 | 0,10 | 0,09 | 2,10 | 76,40 | 301,55 | 34,60 | 0,00 | 0,50 | 0,005 | |
| №201 | Картофельное пюре | 150 | | 2,90 | 4,00 | 18,60 | 119,80 | 0,50 | 0,00 | 17,10 | 0,00 | 0,00 | 44,00 | 64,50 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,000 | |
| №629 | Чай с лимоном | 200/5 | | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 0,10 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 0,00 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 | |
| | Итого: | | | 5,32 | 6,42 | 47,40 | 726,86 | 0,60 | 2,54 | 17,10 | 0,00 | 0,00 | 62,20 | 76,56 | 12,06 | 2,12 | 0,50 | 0,010 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат овощной | 60 | | 0,00 | 0,10 | 9,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 92,00 | 57,80 | 0,00 | 0,30 | 0,70 | 0,000 | |
| №119 | Ши из свежей капусты с курице | 250/25 | | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 106,00 | 0,06 | 0,00 | 18,46 | 0,00 | 0,25 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,80 | 0,00 | 0,000 | |
| №420 | Рулет с яйцом | 145 | | 22,10 | 25,44 | 10,03 | 523,25 | 0,43 | 0,00 | 0,90 | 0,16 | 0,00 | 50,77 | 257,81 | 48,28 | 4,67 | 0,00 | 0,000 | |
| №255 | Каша пшенная | 150 | | 6,75 | 6,35 | 28,50 | 325,10 | 0,05 | 0,05 | 2,70 | 0,20 | 2,60 | 114,00 | 241,20 | 38,90 | 1,57 | 1,32 | 0,005 | |
| | Сок | 200 | | 0,10 | 0,00 | 20,00 | 92,00 | 0,20 | 0,00 | 50,00 | 0,01 | 0,20 | 7,46 | 14,00 | 1,58 | 0,32 | 0,00 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,020 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 | |
| | Итого: | | | 36,80 | 41,88 | 120,62 | 1254,35 | 0,84 | 0,07 | 72,06 | 0,37 | 3,75 | 323,76 | 642,74 | 136,51 | 9,66 | 3,52 | 0,04 | |
| | | | | 42,12 | 48,30 | 168,02 | 1981,21 | 1,44 | 2,61 | 89,16 | 0,37 | 3,75 | 385,96 | 719,30 | 148,57 | 11,78 | 4,02 | 0,05 | |

День: понедельник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7- 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | (мкг) | | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| | 16 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №297 | Пудинг творожный с повидлом | 180/20 | | 33,40 | 21,60 | 38,88 | 419,51 | 0,11 | 0,00 | 0,88 | 0,39 | 0,24 | 271,67 | 413,89 | 58,70 | 1,01 | 0,00 | 0,000 | |
| | Печенье | 30 | | 2,22 | 3,00 | 22,86 | 121,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 24,90 | 9,00 | 0,45 | 0,00 | 0,000 | |
| №642 | Какао с молоком | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 0,04 | 0,00 | 0,30 | 0,01 | 0,40 | 122,00 | 90,00 | 14,00 | 0,56 | 0,00 | 0,000 | |
| | Фрукт свежий | 200 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,50 | 0,000 | |
| | Итого: | | | 39,54 | 28,72 | 97,03 | 733,51 | 0,22 | 0,00 | 1,18 | 0,40 | 0,84 | 415,67 | 539,79 | 90,70 | 4,22 | 0,50 | 0,000 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №33 | Салат из свежей капусты | 100 | | 1,64 | 10,91 | 10,43 | 147,15 | 0,33 | 0,18 | 25,67 | 0,00 | 4,52 | 161,33 | 31,89 | 17,27 | 0,60 | 0,50 | 0,007 | |
| №156 | Суп хинкал с мясом | 250/25 | | 12,21 | 8,23 | 26,22 | 202,05 | 0,62 | 0,58 | 10,68 | 0,00 | 0,00 | 29,95 | 138,59 | 21,67 | 2,44 | 0,00 | 0,000 | |
| №418 | Зразы рубленые с яйцом | 145 | 9,9 | 15,25 | 15,93 | 15,90 | 299,50 | 0,10 | 0,16 | 10,20 | 0,10 | 1,30 | 70,25 | 173,15 | 7,75 | 0,30 | 1,20 | 0,005 | |
| №270 | Гороховое пюре | 150 | | 0,80 | 1,40 | 8,50 | 150,00 | 0,02 | 0,04 | 1,10 | 0,05 | 2,50 | 77,20 | 156,80 | 16,30 | 0,30 | 1,00 | 0,005 | |
| | Сок фруктовый | 200 | | 0,10 | 0,00 | 20,00 | 92,00 | 0,20 | 0,00 | 50,00 | 0,01 | 0,20 | 7,46 | 14,00 | 1,58 | 0,32 | 0,00 | 0,000 | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,020 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 | |
| | Итого: | | | 36,10 | 41,57 | 125,05 | 1098,70 | 1,37 | 0,98 | 97,65 | 0,16 | 9,22 | 362,39 | 538,73 | 90,07 | 5,96 | 4,20 | 0,047 | |
| | | | | 75,64 | 70,29 | 222,08 | 1832,21 | 1,59 | 0,98 | 98,83 | 0,558 | 10,06 | 778,06 | 1078,52 | 180,77 | 10,18 | 4,70 | 0,047 | |

День: вторник

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | (мкг) | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I |
| 1 | 17 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №284 | Омлет натуральный | 120 | | 4,70 | 4,20 | 33,90 | 184,10 | 0,08 | 0,00 | 0,10 | 0,02 | 0,96 | 9,40 | 40,20 | 7,40 | 0,60 | 0,50 | 0,000 |
| | Горошек консервированный | 50 | | 1,00 | 0,00 | 4,66 | 23,33 | 0,03 | 0,00 | 0,83 | 18,70 | 0,20 | 18,00 | 36,66 | 25,33 | 0,46 | 0,00 | 0,000 |
| №652 | Напиток из шиповника | 200 | | 0,70 | 0,01 | 3,30 | 14,00 | 0,01 | 0,03 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 1,00 | 1,00 | 1,40 | 0,00 | 0,000 |
| | Печенье | 30 | | 2,22 | 3,00 | 22,86 | 121,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,00 | 24,90 | 9,00 | 0,45 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Фрукт свежий | 200 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 11,32 | 10,01 | 89,62 | 461,23 | 0,49 | 0,03 | 60,93 | 18,72 | 1,36 | 58,10 | 121,86 | 61,63 | 5,71 | 1,50 | 0,010 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №77 | Салат "Ералаш" | 100 | | 2,70 | 2,70 | 15,60 | 80,30 | 0,10 | 0,10 | 2,00 | 0,10 | 0,10 | 30,00 | 45,00 | 8,00 | 0,10 | 0,20 | 0,000 |
| №228 | Суп с клёцками | 65/250/25 | | 10,55 | 13,80 | 33,02 | 270,60 | 0,15 | 0,00 | 21,11 | 0,05 | 0,37 | 94,90 | 183,27 | 42,90 | 1,90 | 0,00 | 0,000 |
| №218 | Картофельная запеканка с мясом | 200/5 | | 23,84 | 21,37 | 48,02 | 288,19 | 0,35 | 0,14 | 48,70 | 0,03 | 0,00 | 37,75 | 341,33 | 81,05 | 4,84 | 0,00 | 0,000 |
| №588 | Компот из сухофруктов | 200 | | 0,00 | 0,00 | 26,45 | 106,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 67,50 | 13,00 | 0,30 | 0,50 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,020 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 |
| | итого: | | | 43,19 | 42,97 | 167,09 | 953,09 | 0,70 | 0,26 | 76,81 | 0,18 | 1,17 | 223,85 | 661,40 | 170,45 | 9,14 | 2,20 | 0,030 |
| | | | | 54,51 | 52,98 | 256,71 | 1414,32 | 1,19 | 0,29 | 137,74 | 18,90 | 2,53 | 281,95 | 783,26 | 232,08 | 14,85 | 3,70 | 0,040 |

День: среда

Неделя: четвёртая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | (мкг) | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I |
| 1 | 18 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №403 | Плов из курицы | 100/200 | 12 | 18,25 | 18,90 | 45,75 | 454,25 | 0,35 | 0,37 | 4,00 | 0,23 | 3,00 | 109,30 | 254,30 | 47,00 | 3,05 | 2,30 | 0,015 |
| | Икра кабачковая | 60 | | 1,09 | 2,88 | 5,82 | 53,52 | 0,06 | 0,10 | 1,87 | 0,00 | 0,70 | 36,38 | 26,00 | 7,24 | 0,30 | 0,80 | 0,005 |
| №629 | Чай с лимоном | 200/5 | | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 0,10 | 2,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,80 | 3,96 | 2,16 | 0,32 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Фрукт свежий | | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 22,16 | 24,60 | 90,17 | 634,63 | 0,54 | 3,01 | 5,87 | 0,23 | 3,90 | 179,88 | 303,36 | 75,30 | 6,47 | 4,10 | 0,030 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 100 | | 4,09 | 10,10 | 19,59 | 331,42 | 0,18 | 0,00 | 21,40 | 0,00 | 0,00 | 15,88 | 82,59 | 28,06 | 0,86 | 0,00 | 0,000 |
| №181 | Уха рыбацкая | 250/20 | | 9,28 | 2,47 | 22,19 | 143,20 | 0,16 | 0,13 | 22,25 | 0,01 | 0,00 | 22,95 | 99,93 | 30,88 | 1,55 | 0,00 | 0,000 |
| №246 | Голубцы ленивые | 2/216 | | 20,02 | 6,03 | 19,29 | 208,05 | 0,21 | 0,00 | 2,75 | 0,00 | 0,00 | 93,04 | 226,46 | 50,77 | 3,35 | 0,00 | 0,000 |
| | Сок фруктовый | 200 | | 0,20 | 0,00 | 24,50 | 151,60 | 0,00 | 0,11 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 6,80 | 4,40 | 3,60 | 0,50 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,020 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 39,69 | 23,70 | 129,57 | 1042,27 | 0,65 | 0,26 | 64,80 | 0,01 | 0,70 | 154,87 | 437,68 | 138,81 | 8,26 | 1,50 | 0,030 |
| | | | | 61,85 | 48,30 | 219,74 | 1676,9 | 1,19 | 3,27 | 70,67 | 0,237 | 4,60 | 334,8 | 741,0 | 214,1 | 14,73 | 5,60 | 0,060 |

День: четверг
 Неделя: четвёртая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | | (мкг) | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | Zn | I |
| 1 | 19 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Томаты консервированные | 60 | | 0,69 | 0,12 | 1,50 | 10,80 | 0,01 | 0,04 | 15,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 21,00 | 9,00 | 0,48 | 0,50 | 0,007 |
| №416 | Котлета мясная рубленая | 80 | 9,9 | 14,45 | 14,75 | 43,95 | 228,00 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 89,00 | 174,35 | 26,30 | 0,10 | 0,90 | 0,010 |
| №469 | Макароны отварные | 150 | | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 244,10 | 0,06 | 0,00 | 0,21 | 0,56 | 1,70 | 96,20 | 133,00 | 37,20 | 2,55 | 1,60 | 0,012 |
| №628 | Чай с сахаром | 200 | | 0,45 | 0,00 | 9,20 | 103,00 | 0,00 | 0,03 | 13,40 | 0,00 | 0,00 | 48,30 | 74,50 | 3,50 | 0,20 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 23,41 | 21,79 | 96,20 | 656,90 | 0,17 | 0,17 | 28,61 | 0,63 | 1,70 | 256,90 | 410,95 | 85,90 | 3,93 | 3,50 | 0,039 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из солёных огурцов | 100 | | 0,10 | 0,00 | 0,50 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,10 | 0,70 | 105,00 | 120,00 | 0,00 | 1,20 | 0,60 | 0,000 |
| №188 | Свекольник со сметаной | 250/25 | | 6,15 | 7,50 | 19,65 | 169,00 | 0,12 | 0,22 | 6,00 | 0,10 | 0,30 | 104,60 | 126,90 | 19,30 | 2,10 | 0,60 | 0,000 |
| №402 | Азу по-татарски | 250 | 12 | 22,90 | 23,30 | 51,22 | 530,80 | 0,19 | 0,27 | 10,50 | 0,17 | 3,20 | 258,25 | 303,95 | 58,50 | 3,15 | 2,60 | 0,019 |
| №585 | Компот из свежих фруктов | 200 | | 0,30 | 0,00 | 12,90 | 74,50 | 0,10 | 0,11 | 4,80 | 0,00 | 0,00 | 40,50 | 132,30 | 15,80 | 0,50 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,020 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 35,55 | 35,90 | 128,27 | 992,30 | 0,51 | 0,62 | 22,30 | 0,37 | 4,90 | 524,55 | 707,45 | 119,10 | 8,95 | 5,30 | 0,049 |
| | | | | 58,96 | 57,69 | 224,47 | 1649,20 | 0,68 | 0,79 | 50,91 | 1,00 | 6,60 | 781,45 | 1118,40 | 205,00 | 12,88 | 8,80 | 0,088 |

День: пятница
 Неделя: четвёртая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|--------|--------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | | У | (мг) | | (мкг) | | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Zn | I |
| 1 | 20 день | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №257 | Каша молочная "Дружба" | 200/10 | | 6,20 | 7,46 | 30,86 | 215,40 | 0,01 | 0,15 | 0,14 | 0,01 | 0,05 | 13,28 | 12,12 | 2,02 | 0,04 | 0,00 | 0,000 |
| №1 | Бутерброд с сыром | 10/25/30 | | 4,50 | 7,07 | 7,70 | 140,00 | 0,10 | 0,02 | 0,20 | 0,10 | 0,10 | 21,60 | 39,80 | 6,90 | 2,40 | 0,70 | 0,000 |
| №642 | Какао с молоком | 200 | | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 0,04 | 0,00 | 0,30 | 0,01 | 0,40 | 122,00 | 90,00 | 14,00 | 0,56 | 0,00 | 0,000 |
| | Фрукт свежий | 250 | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 14,62 | 18,65 | 73,85 | 547,60 | 0,18 | 0,17 | 0,64 | 0,12 | 0,75 | 172,88 | 152,92 | 31,92 | 5,20 | 1,20 | 0,000 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с кукурузой | 100 | | 1,30 | 2,60 | 12,60 | 98,60 | 0,10 | 0,03 | 2,70 | 0,06 | 1,20 | 0,50 | 30,30 | 16,50 | 0,60 | 0,30 | 0,005 |
| №138 | Суп фасолевый с курицей | 250/25 | | 8,80 | 8,40 | 23,10 | 202,40 | 0,00 | 0,00 | 20,10 | 0,00 | 0,00 | 15,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| №330 | Шницель рыбный рубленый | 100 | | 11,20 | 6,90 | 12,71 | 160,00 | 0,08 | 0,00 | 0,80 | 0,02 | 3,08 | 27,00 | 137,00 | 24,90 | 0,90 | 0,00 | 0,000 |
| №200 | Картофель отварной | 150 | | 2,90 | 4,00 | 18,60 | 119,80 | 0,19 | 0,14 | 9,40 | 0,17 | 1,70 | 96,20 | 65,40 | 0,00 | 1,20 | 0,80 | 0,012 |
| №652 | Напиток из шиповника | 200 | | 0,70 | 0,01 | 3,30 | 14,00 | 0,01 | 0,03 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 1,00 | 1,00 | 1,40 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 4,60 | 4,80 | 30,20 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,80 | 16,20 | 19,80 | 1,20 | 1,00 | 0,020 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 31,00 | 27,01 | 114,31 | 802,80 | 0,48 | 0,22 | 93,00 | 0,25 | 6,68 | 158,70 | 258,00 | 67,90 | 6,10 | 2,60 | 0,047 |
| | | | | 45,62 | 45,66 | 188,16 | 1350,40 | 0,66 | 0,39 | 93,64 | 0,37 | 7,43 | 331,58 | 410,92 | 99,82 | 11,30 | 3,80 | 0,05 |

День: понедельник
 Неделя: пятая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции в граммах | Пищевые вещества (г) | | | | Энерг. ценн. (ккал) | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | (в/ч ж) | Б | Ж | У | | (мг) | | (мкг) | | | (мг) | | | | | |
| | | | | | | | | В1 | В2 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Zn | I |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 21 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №499 | Запеканка творожная со сметаной | 150/50 | | 15,00 | 13,80 | 20,50 | 234,00 | 0,35 | 0,40 | 6,80 | 0,23 | 3,00 | 214,60 | 321,90 | 57,20 | 3,55 | 2,60 | 0,010 |
| №1008 | Кофейный напиток | 200 | | 0,00 | 0,00 | 16,70 | 63,80 | 0,15 | 0,15 | 3,50 | 0,15 | 0,15 | 107,40 | 108,25 | 23,30 | 2,25 | 1,40 | 0,010 |
| | Пряник | 30 | | 4,00 | 3,00 | 20,00 | 140,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Фрукт свежий | 100 | | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 94,00 | 30,00 | 0,00 | 0,20 | 0,50 | 0,000 |
| | Итого: | | | 19,00 | 16,80 | 66,90 | 437,80 | 0,50 | 0,55 | 10,30 | 0,38 | 3,15 | 416,00 | 460,15 | 80,50 | 6,00 | 4,50 | 0,020 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| №81 | Салат из свежей капусты | 100 | | 1,10 | 1,12 | 19,20 | 42,70 | 0,02 | 0,40 | 6,80 | 0,06 | 1,20 | 38,00 | 30,30 | 52,00 | 3,20 | 2,60 | 0,010 |
| № 228 | Суп-лапша домашняя | 250/25 | | 10,50 | 13,80 | 33,00 | 270,60 | 0,15 | 0,00 | 21,10 | 0,05 | 0,37 | 104,60 | 183,20 | 42,90 | 1,90 | 0,60 | 0,000 |
| № 658 | Бифштекс | 100 | 9,9 | 17,37 | 24,87 | 18,75 | 347,25 | 12,50 | 0,00 | 15,00 | 0,01 | 1,02 | 20,37 | 190,62 | 28,75 | 3,87 | 2,87 | 0,017 |
| т №8 | Каша гречневая | 150 | | 2,10 | 3,90 | 28,20 | 147,50 | 0,10 | 0,10 | 5,00 | 0,08 | 1,00 | 134,50 | 196,35 | 23,70 | 1,00 | 0,70 | 0,010 |
| | Сок фруктовый | 200 | | 0,00 | 0,00 | 16,10 | 63,80 | 0,00 | 0,15 | 20,00 | 0,00 | 0,50 | 20,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,000 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | | 2,30 | 2,40 | 15,10 | 71,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 8,10 | 9,90 | 0,60 | 0,50 | 0,010 |
| | Хлеб ржаной | 30 | | 1,50 | 0,30 | 13,80 | 66,00 | 0,10 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 5,40 | 8,10 | 5,70 | 0,80 | 0,50 | 0,010 |
| | Итого: | | | 34,87 | 46,39 | 144,15 | 1008,85 | 12,87 | 0,67 | 67,90 | 0,20 | 4,79 | 328,57 | 616,67 | 162,95 | 11,37 | 7,77 | 0,06 |
| | | | | 53,9 | 63,2 | 211,1 | 1446,7 | 13,4 | 1,2 | 78,2 | 0,6 | 7,9 | 744,6 | 1076,8 | 243,5 | 17,4 | 12,3 | 0,1 |
| | | | | 51,73 | 54,19 | 201,57 | 1549,57 | 2,66 | 1,14 | 75,28 | 1,72 | 6,17 | 492,25 | 796,31 | 173,25 | 11,92 | 5,81 | 0,06 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533281

Владелец Акимова Оксана Николаевна

Действителен с 16.02.2024 по 15.02.2025