

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Больше – Маресевская СОШ»

_____ / В. Г. Ерофеев /

«21» августа 2022 г.

Примерное десятидневное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания обучающихся МБОУ «Больше – Маресевская СОШ» Чамзинского муниципального района на 2022 – 2023 учебный год.

Сезон: осень – зима

Возрастная группа: 7-11 лет.

Возрастная группа: 11 – 17 лет.

| День: понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|-----------------------|--------|--------|------|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 150 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 | 0,09 | 0,74 | 0,33 | 0,31 | 226,4 | 344,91 | 48,92 | 0,84 |
| 859 | Компот из св. яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 12 | 2,4 | 17,46 | 0,8 |
| Итого по завтраку | | 350 | 28,04 | 18,20 | 54,70 | 389,60 | 0,11 | 1,47 | 0,33 | 0,82 | 238,40 | 347,31 | 66,38 | 1,64 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Овощи в нарезке | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,03 | 10,06 | 0,26 | 0,12 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0,14 | 1,13 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 591 | Гуляш | 80 | 7,54 | 6,24 | 1,26 | 156,94 | 0,1 | 0,73 | 0,04 | 1,65 | 9,78 | 30,5 | 5,4 | 2,42 |
| 167 | Каша рисовая | 150 | 4,20 | 4,40 | 26,90 | 166,99 | 0,05 | 0,86 | 0 | 0 | 58,26 | 0 | 0 | 1,31 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| Итого за Обед | | 780 | 16,98 | 19,68 | 184,69 | 574,95 | 0,31 | 22,04 | 0,44 | 2,90 | 139,23 | 138,29 | 67,62 | 6,60 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | Печенье овсяное | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 235 | 0,04 | | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| | Кондитерские изделия | 32 | 2,304 | 6,016 | 21,12 | 147,84 | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 82 | 12,55 | 11,77 | 54,12 | 382,84 | 0,04 | 0,00 | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| Всего за понедельник | | 1212 | 57,57 | 49,65 | 293,51 | 1347,39 | 0,46 | 23,51 | 26,77 | 4,24 | 394,03 | 520,40 | 140,00 | 8,64 |

| День: понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|------|-----------------------|--------|-------|------|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 до 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Овощи в нарезке | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 0,03 | 10,06 | 0,26 | 0,12 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 |
| 170 | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0,14 | 1,13 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 591 | Гуляш | 100 | 7,54 | 6,24 | 1,26 | 156,94 | 0,1 | 0,73 | 0,04 | 1,65 | 9,78 | 30,5 | 5,4 | 2,42 |
| 167 | Каша рисовая | 180 | 5,60 | 5,86 | 35,86 | 222,66 | 0,06 | 1,14 | 0 | 0 | 77,68 | 0 | 0 | 1,74 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,00 | 0,00 | 14,60 | 81 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,35 | 8,24 | 4,4 | 0,83 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| Итого за Обед | | 830 | 18,18 | 21,14 | 194,25 | 683,62 | 0,32 | 22,32 | 0,44 | 2,90 | 158,00 | 146,53 | 72,02 | 7,46 |

| День: вторник | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 421 | Макароны с сыром | 180 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,3 | 0,06 | 0,16 | 86,4 | 0,8 | 161,03 | 148,95 | 18,33 | 1,13 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 0,06 | 1,3 | 0,01 | 0 | 122 | 90 | 14 | 0,56 |
| Итого по завтраку | | 380 | 13,19 | 13,91 | 66,85 | 426,50 | 0,12 | 1,46 | 86,41 | 0,80 | 283,03 | 238,95 | 32,33 | 1,69 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | 2,36 | 0,62 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| 208 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 4,73 | 7,24 | 19,32 | 161 | 0,12 | 6,5 | 0,03 | 0,56 | 36,98 | 77,83 | 26,55 | 2,34 |
| 284 | Тефтели(мясо,птица) | 70/50 | 11,03 | 6,78 | 25,40 | 207 | 0,22 | 14,69 | 0,04 | 0,94 | 16,72 | 366,9 | 20,54 | 8,54 |
| 679 | Каша гречневая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | 13,55 | 0 | 0 | 12,98 | 208,5 | 67,5 | 3,95 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| Итого за Обед | | 770 | 26,58 | 23,14 | 111,17 | 507,88 | 0,61 | 38,17 | 2,43 | 2,12 | 96,25 | 714,97 | 137,85 | 16,44 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 32 | 2,304 | 6,016 | 21,12 | 147,84 | 0,04 | | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| 338 | Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| Итого за полдник | | 132 | 3,80 | 6,52 | 42,12 | 243,84 | 0,08 | 10,00 | 26,00 | 0,92 | 24,40 | 62,80 | 48,00 | 1,00 |
| Всего за вторник | | 1282 | 43,57 | 43,57 | 220,14 | 1178,22 | 0,81 | 49,63 | 114,84 | 3,84 | 403,68 | 1016,72 | 218,18 | 19,13 |

| День: вторник | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|------|-----------------------|--------|--------|-------|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 до 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,52 | 3,07 | 1,57 | 35,88 | 0,01 | 3,33 | 2,36 | 0,62 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,37 |
| 208 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 4,90 | 7,84 | 20,26 | 193 | 0,12 | 7,8 | 0,03 | 0,67 | 36,98 | 77,83 | 26,55 | 2,34 |
| 284 | Тефтели(мясо,птица) | 70/50 | 11,03 | 6,78 | 25,40 | 207 | 0,26 | 17,62 | 0,04 | 1,12 | 16,72 | 366,9 | 20,54 | 8,54 |
| 679 | Каша гречневая | 200 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 0,24 | 18,02 | 0 | 0 | 17,3 | 278 | 90 | 5,26 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| Итого за Обед | | 820 | 29,23 | 25,61 | 124,05 | 847,14 | 0,71 | 46,87 | 2,43 | 2,41 | 100,57 | 784,47 | 160,35 | 17,75 |

| День: среда | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|--------|-----------------------|--------|--------|------|--|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецеп | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 | Каша молочная из манной крупы | 200 | 5,21 | 5,08 | 16,42 | 132,2 | 0,07 | 0,91 | 30,6 | 0 | 160,14 | 130,04 | 19,6 | 0,25 | |
| 951 | Коф. напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 22,4 | 116 | 0,02 | 1,3 | 0,08 | 0 | 34 | 45 | 7 | 0 | |
| Итого по завтраку | | 400 | 6,61 | 7,08 | 38,82 | 248,20 | 0,09 | 2,21 | 30,68 | 0,00 | 194,14 | 175,04 | 26,60 | 0,25 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0,02 | 0,1 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 | |
| 197 | Рассольник | 250 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,1 | 7,54 | 0,01 | 1,47 | 24,95 | 63,3 | 26,4 | 0,94 | |
| 520 | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 0,00 | 22,09 | 147 | 0,04 | 5,96 | 0,05 | 1,13 | 60,93 | 97,29 | 33,98 | 1,32 | |
| 374 | Рыба тушеная | 80 | 8,90 | 5,65 | 54,00 | 112 | 0,05 | 0 | 0,2 | 0,4 | 0,005 | 379 | 0,75 | 0 | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,60 | 0,00 | 33,40 | 142 | 0,01 | 0,7 | 0,7 | 112 | 20,8 | 22,6 | 16,8 | 2,26 | |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 | |
| Итого за Обед | | 780 | 19,28 | 14,85 | 146,48 | 655,09 | 0,29 | 19,90 | 0,98 | 115,10 | 137,38 | 631,57 | 105,67 | 6,16 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряники | 32 | 2,304 | 6,016 | 21,12 | 147,8 | 0,04 | | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 | |
| 338 | Груши | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10,00 | 0,00 | 0,40 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | |
| Итого за полдник | | 132 | 3,80 | 6,52 | 42,12 | 243,80 | 0,08 | 10,00 | 26,00 | 0,92 | 24,40 | 62,80 | 48,00 | 1,00 | |
| Всего за среду | | 1312 | 29,69 | 28,45 | 227,42 | 1147,09 | 0,46 | 32,11 | 57,66 | 116,02 | 355,92 | 869,41 | 180,27 | 7,41 | |

| День: среда | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|--------|-----------------------|--------|--------|------|--|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецеп | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 5,7 | 0,02 | 0,1 | 21,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 | |
| 197 | Рассольник | 250 | 2,00 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 0,1 | 7,54 | 0,01 | 1,47 | 24,95 | 63,3 | 26,4 | 0,94 | |
| 520 | Пюре картофельное | 180 | 3,28 | 0,00 | 22,09 | 147 | 0,04 | 5,96 | 0,05 | 1,13 | 60,93 | 97,29 | 33,98 | 1,32 | |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 8,90 | 5,65 | 54,00 | 140 | 0,06 | 0 | 0,2 | 0,5 | 0,005 | 473 | 0,93 | 0 | |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,60 | 0,00 | 33,40 | 142 | 0,01 | 0,7 | 0,7 | 112 | 20,8 | 22,6 | 16,8 | 2,26 | |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 | |
| Итого за Обед | | 830 | 19,28 | 14,85 | 146,48 | 683,09 | 0,30 | 19,90 | 0,98 | 115,20 | 137,38 | 725,57 | 105,85 | 6,16 | |

| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|-----------------------|--------|--------|-------|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 679 | Каша гречневая с говядиной | 210 | 15,99 | 14,28 | 48,39 | 386,48 | 0,76 | 0,71 | 32,5 | 1,11 | 51,4 | 292,84 | 153,8 | 5,36 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Итого по завтраку | 410 | 16,12 | 14,30 | 63,59 | 448,48 | 0,76 | 3,54 | 32,50 | 1,12 | 65,60 | 297,24 | 156,23 | 5,72 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | Икра кабачковая | 60 | 0,5 | 4,5 | 3,5 | 97 | 0,02 | 11,42 | 1,18 | 0,31 | 18,03 | 14,52 | 9,08 | 0,44 |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0,98 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 688 | Макароны отварные | 150 | 5,50 | 4,07 | 35,30 | 208 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0 | 40,65 | 35,25 | 7,57 | 6,45 |
| 637 | Курица отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | 0,00 | 165 | 0,03 | 0 | 16 | 0 | 31,2 | 114,4 | 16 | 1,44 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116 | 0 | 0,04 | 0,01 | 1,5 | 2,47 | 2,22 | 1,32 | 0,11 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| | Итого за Обед | 780 | 32,37 | 25,17 | 99,19 | 796,75 | 0,42 | 17,27 | 17,20 | 2,79 | 140,03 | 298,37 | 84,47 | 11,31 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Хлебобулочные изделия | 100 | 11,1 | 14,6 | 13,9 | 238 | 0,04 | | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| 389 | Сок | 200 | 0,27 | 0 | 22,8 | 92,27 | 0,00 | 3,20 | 0,00 | 0,67 | 52,00 | 82,67 | 30,00 | 3,20 |
| | Итого за полдник | 300 | 11,37 | 14,60 | 36,70 | 330,27 | 0,04 | 3,20 | 26,00 | 1,19 | 68,40 | 117,47 | 36,00 | 3,60 |
| | Всего за четверг | 1490 | 59,86 | 54,07 | 199,48 | 1575,50 | 1,22 | 24,01 | 75,70 | 5,10 | 274,03 | 713,08 | 276,70 | 20,63 |

| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|-----------------------|--------|-------|-------|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 до 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | Икра кабачковая | 100 | 0,5 | 4,5 | 3,5 | 97 | 0,02 | 11,42 | 1,18 | 0,31 | 18,03 | 14,52 | 9,08 | 0,44 |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0,98 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 688 | Макароны отварные | 180 | 5,50 | 4,07 | 35,30 | 277 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0 | 54,2 | 47 | 10,1 | 8,6 |
| 637 | Курица отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | 0,00 | 206,25 | 0,04 | 0 | 20 | 0 | 39 | 143 | 20 | 1,8 |
| 648 | Кисель из концентрата | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116 | 0 | 0,04 | 0,01 | 1,5 | 2,47 | 2,22 | 1,32 | 0,11 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| | Итого за Обед | 870 | 36,59 | 27,89 | 99,19 | 907,00 | 0,46 | 17,27 | 21,21 | 2,79 | 161,38 | 338,72 | 91,00 | 13,82 |

| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|-----------------------|--------|--------|-------|--|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 302/243 | Каша гречневая с сосиской | 210 | 19,06 | 19,32 | 46,66 | 282,33 | 0,2 | 0,16 | 81,8 | 2,22 | 120,62 | 317,02 | 127,56 | 4,72 | |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | |
| Итого по завтраку | | 432 | 19,19 | 19,34 | 61,86 | 344,33 | 0,20 | 2,99 | 81,80 | 2,23 | 134,82 | 321,42 | 129,96 | 5,08 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,01 | 20,97 | 0,26 | 0,12 | 26,8 | 14,83 | 7,9 | 0,32 | |
| 87 | Суп рыбный | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 0,09 | 22,82 | 0,92 | 1,13 | 45,3 | 176,53 | 47,35 | 1,26 | |
| 511 | Рис отварной | 150 | 2,59 | 3,39 | 21,70 | 162 | 0,02 | 0 | 0,04 | 0,46 | 2,44 | 27,11 | 5,56 | 0,63 | |
| 523 | Гуляш | 80 | 7,54 | 6,24 | 1,26 | 156,94 | 0,1 | 0,73 | 0,04 | 1,65 | 9,78 | 30,5 | 5,4 | 2,42 | |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 1,56 | 1,30 | 22,52 | 107 | 0,01 | 0,24 | 0,01 | 0 | 55,54 | 47,4 | 8,34 | 0,13 | |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 | |
| Итого за Обед | | 780 | 23,79 | 22,82 | 80,05 | 720,73 | 0,31 | 44,76 | 1,27 | 3,36 | 149,46 | 341,17 | 89,75 | 5,60 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Йогурт | 95 | 2,6 | 1,2 | 15,5 | 85 | | | | | | | | | |
| | Пряники | 32 | 2,304 | 6,016 | 21,12 | 147,84 | | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 127 | 4,90 | 7,22 | 36,62 | 232,84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| Всего за пятницу | | 1339 | 47,88 | 49,38 | 178,53 | 1297,90 | 0,51 | 47,75 | 83,07 | 5,59 | 284,28 | 662,59 | 219,71 | 10,68 | |

| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|------|------|-----------------------|--------|-------|------|--|
| Неделя: первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 до 18 | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,01 | 20,97 | 0,26 | 0,12 | 26,8 | 14,83 | 7,9 | 0,32 | |
| 511 | Рис отварной | 180 | 3,40 | 4,00 | 26,04 | 216 | 0,02 | 0 | 0,05 | 0,61 | 3,25 | 36,14 | 7,41 | 0,83 | |
| 523 | Гуляш | 100 | 7,54 | 6,24 | 1,26 | 156,94 | 0,1 | 0,73 | 0,04 | 1,65 | 9,78 | 30,5 | 5,4 | 2,42 | |
| 87 | Суп рыбный | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 0,09 | 22,82 | 0,92 | 1,13 | 45,3 | 176,53 | 47,35 | 1,26 | |
| 692 | Кофейный напиток | 200 | 1,56 | 1,30 | 22,52 | 107 | 0,01 | 0,24 | 0,01 | 0 | 55,54 | 47,4 | 8,34 | 0,13 | |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 | |
| Итого за Обед | | 830 | 24,60 | 23,43 | 84,39 | 774,73 | 0,31 | 44,76 | 1,28 | 3,51 | 150,27 | 350,20 | 91,60 | 5,80 | |

| День: понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|-----------------------|--------|--------|-------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша молочная | 210 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 0,15 | 0 | 20 | 1,11 | 12,2 | 147,7 | 98,1 | 3,32 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Итого по завтраку | | 410 | 6,34 | 5,30 | 47,99 | 265,00 | 0,15 | 2,83 | 20,00 | 1,12 | 26,40 | 152,10 | 100,50 | 3,68 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свежих овощей | 60 | 1,46 | 5,11 | 10,42 | 98 | 0,02 | 10,5 | 0,02 | 0,1 | 55,82 | 41,78 | 22,7 | 1,5 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,09 | 18,46 | 0,92 | 1,13 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 694 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 0,15 | 21 | 0 | 0,2 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 307 | Котлета из птицы | 80 | 9,7 | 13,92 | 7,89 | 196 | 0,03 | 1,07 | 0,04 | 1,65 | 26,8 | 30,5 | 5,4 | 0,26 |
| 389 | Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 102 | 0 | 0,04 | 0,01 | 1,5 | 2,47 | 2,22 | 1,32 | 0,11 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| Итого за Обед | | 780 | 19,61 | 29,16 | 86,69 | 694,00 | 0,37 | 51,07 | 0,99 | 4,58 | 175,00 | 253,53 | 94,62 | 4,52 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье (Шоколад) | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 235 | 0,04 | | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за полдник | | 150 | 10,65 | 6,15 | 42,80 | 282,00 | 0,07 | 10,00 | 26,00 | 0,72 | 32,40 | 45,80 | 15,00 | 2,60 |
| Всего за понедельник | | 1340 | 36,60 | 40,61 | 177,48 | 1241,00 | 0,59 | 63,90 | 46,99 | 6,42 | 233,80 | 451,43 | 210,12 | 10,80 |

| День: понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|------|------|-----------------------|--------|--------|------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 до 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свежих овощей | 60 | 1,46 | 5,11 | 10,42 | 98 | 0,02 | 10,5 | 0,02 | 0,1 | 55,82 | 41,78 | 22,7 | 1,5 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 0,09 | 18,46 | 0,92 | 1,13 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 694 | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 0,84 | 0 | 0 | 4,73 | 44,37 | 103,91 | 33,3 | 1,21 |
| 307 | котлета мясная | 100 | 12,13 | 17,4 | 9,86 | 245 | 0,03 | 1,07 | 0,04 | 1,65 | 26,8 | 30,5 | 5,4 | 0,26 |
| 389 | сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,00 | 24,40 | 102 | 0 | 0,04 | 0,01 | 1,5 | 2,47 | 2,22 | 1,32 | 0,11 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| Итого за Обед | | 830 | 22,65 | 33,60 | 92,74 | 770,45 | 1,06 | 30,07 | 0,99 | 9,11 | 182,39 | 270,84 | 100,17 | 4,72 |

| День: вторник | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|-------|------|-----------------------|--------|--------|-------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 167 | Запеканка рисовая с фруктами | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,03 | 0 | 0 | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 379 | Коф.напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,04 | 1,3 | 20 | 0 | 125,78 | 90 | 14 | 0,13 |
| Итого по завтраку | | 350 | 6,82 | 8,05 | 52,63 | 310,30 | 0,07 | 1,30 | 20,00 | 0,28 | 127,15 | 150,95 | 30,34 | 0,66 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 332 | Макароны отварные | 150 | 5,50 | 4,07 | 35,30 | 208 | 0,06 | 0 | 0,01 | 0 | 40,65 | 35,25 | 7,57 | 6,45 |
| 132 | Рассольник | 250 | 4,82 | 6,92 | 20,00 | 167 | 0,14 | 10,94 | 0,01 | 1,76 | 63,9 | 127,56 | 43,56 | 1,32 |
| 437 | Голень запеченая | 80 | 10,63 | 7,74 | 2,19 | 150 | 0,02 | 0,39 | 0 | 1,96 | 35,36 | 96,96 | 15,21 | 1,42 |
| 45 | Винегрет | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 0,03 | 7,95 | 2,36 | 0,62 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,53 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 3,20 | 0,40 | 21,04 | 102 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,35 | 8,24 | 4,4 | 0,83 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| Итого за Обед | | 780 | 27,60 | 23,27 | 98,18 | 757,96 | 0,33 | 19,38 | 2,38 | 4,34 | 174,99 | 336,91 | 98,75 | 11,39 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Кексы | 32 | 2,304 | 6,016 | 21,12 | 147,8 | 0,04 | | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10,00 | 0,00 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого за полдник | | 132 | 2,70 | 0,40 | 30,92 | 194,80 | 0,07 | 10,00 | 26,00 | 0,72 | 32,40 | 45,80 | 15,00 | 2,60 |
| Всего за вторник | | 1262 | 37,12 | 31,72 | 181,73 | 1263,06 | 0,47 | 30,68 | 48,38 | 5,34 | 334,54 | 533,66 | 144,09 | 14,65 |

| День: вторник | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|-------|------|------|-----------------------|--------|-------|-------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 до 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 332 | Макароны отварные | 180 | 5,50 | 4,07 | 35,30 | 208 | 0,09 | 0 | 0,02 | 0 | 54,2 | 47 | 10,1 | 8,6 |
| 132 | Рассольник | 250 | 4,82 | 6,92 | 20,00 | 167 | 0,14 | 10,94 | 0,01 | 1,76 | 63,9 | 127,56 | 43,56 | 1,32 |
| 437 | Голень запеченая | 100 | 10,63 | 7,74 | 2,19 | 150 | 0,02 | 0,39 | 0 | 1,96 | 35,36 | 96,96 | 15,21 | 1,42 |
| 45 | Винегрет | 60 | 0,81 | 3,70 | 4,61 | 54,96 | 0,03 | 7,95 | 2,36 | 0,62 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,53 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| Итого за Обед | | 830 | 24,53 | 22,89 | 92,34 | 717,96 | 0,36 | 22,11 | 2,39 | 4,35 | 197,39 | 344,82 | 99,28 | 13,07 |

| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|--------|-----------------------|---------|--------|-------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | Каша молочная | 210 | 2,1 | 10,72 | 43,4 | 291 | 0,06 | 1,17 | 58 | 0,21 | 130,39 | 138,14 | 30,12 | 0,5 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,14 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0 | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| | Итого по завтраку | 410 | 6,24 | 14,26 | 60,98 | 409,60 | 0,12 | 2,76 | 82,40 | 0,21 | 282,59 | 262,70 | 51,46 | 0,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из моркови | 60 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 6,25 | 0,02 | 0,1 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 82 | Борщ | 250 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83 | 0,04 | 8,54 | 0 | 1,92 | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 8,90 | 5,65 | 54,00 | 140 | 0,06 | 0 | 0,2 | 0,5 | 0,005 | 473 | 0,93 | 0 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,60 | 0,00 | 33,40 | 142 | 0,01 | 0,7 | 0,7 | 112 | 20,8 | 22,6 | 16,8 | 2,26 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| | Итого за Обед | 780 | 18,72 | 15,01 | 140,25 | 618,65 | 0,38 | 33,65 | 0,92 | 114,70 | 131,45 | 714,68 | 112,33 | 6,17 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Пряники | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 235 | 0,04 | | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| 338 | Бананы | 100 | 0,27 | 0 | 22,8 | 92,27 | 0,00 | 3,20 | 0,00 | 0,67 | 52,00 | 82,67 | 30,00 | 3,20 |
| | Итого за полдник | 150 | 10,52 | 5,75 | 55,80 | 327,27 | 0,04 | 3,20 | 26,00 | 1,19 | 68,40 | 117,47 | 36,00 | 3,60 |
| | Всего за среда | 1340 | 35,48 | 35,02 | 257,03 | 1355,52 | 0,54 | 39,61 | 109,32 | 116,10 | 482,44 | 1094,85 | 199,79 | 10,75 |

| День: среда | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|--------|-----------------------|--------|--------|------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 до 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Салат из моркови | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 0,05 | 6,25 | 0,02 | 0,1 | 24,28 | 44 | 30,75 | 1,08 |
| 82 | Борщ | 250 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83 | 0,04 | 8,54 | 0 | 1,92 | 39,78 | 43,68 | 20,9 | 0,98 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1,01 |
| 374 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 8,90 | 5,65 | 54,00 | 140 | 0,06 | 0 | 0,2 | 0,5 | 0,005 | 473 | 0,93 | 0 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,60 | 0,00 | 33,40 | 142 | 0,01 | 0,7 | 0,7 | 112 | 20,8 | 22,6 | 16,8 | 2,26 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| | Итого за Обед | 870 | 18,72 | 15,01 | 140,25 | 618,65 | 0,38 | 33,65 | 0,92 | 114,70 | 131,45 | 714,68 | 112,33 | 6,17 |

| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|--------|-----------------------|--------|--------|------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 438 | Омлет | 150 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 0,1 | 0,25 | 345 | 1 | 114,2 | 260,5 | 19,5 | 2,94 |
| 377 | Чай с лимоном | 222 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0 | 2,83 | 0 | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| Итого по завтраку | | 372 | 14,40 | 22,18 | 17,85 | 329,93 | 0,10 | 3,08 | 345,00 | 1,01 | 128,40 | 264,90 | 21,90 | 3,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | Икра кабачковая | 60 | 0,5 | 4,5 | 3,5 | 97 | 0,02 | 11,42 | 1,18 | 0,31 | 18,03 | 14,52 | 9,08 | 0,44 |
| 202 | Суп овощной | 250 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 122,96 | 0,14 | 8,5 | | | 32,14 | 86,84 | 53,78 | 0,09 |
| 304 | Плов из мяса (птицы) | 210 | 20,7 | 16,4 | 37,9 | 491 | 0,11 | 9,31 | 0,02 | 0 | 26,08 | 209,05 | 39,86 | 2,11 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,60 | 0,00 | 33,40 | 142 | 0,01 | 0,7 | 0,7 | 112 | 20,8 | 22,6 | 16,8 | 2,26 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| Итого за Обед | | 760 | 27,54 | 28,82 | 101,53 | 928,96 | 0,36 | 29,93 | 1,90 | 112,31 | 106,65 | 377,81 | 134,72 | 5,74 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Хлебобулочные изделия | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 235 | 0,04 | | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| 338 | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 150 | 10,65 | 6,15 | 42,80 | 282,00 | 0,04 | 0,00 | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| Всего за четверг | | 1282 | 52,59 | 57,15 | 162,18 | 1540,89 | 0,50 | 33,01 | 372,90 | 113,84 | 251,45 | 677,51 | 162,62 | 9,44 |

| День: четверг | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|------|--------|-----------------------|--------|--------|------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 до 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 126 | Икра кабачковая | 60 | 0,5 | 4,5 | 3,5 | 97 | 0,02 | 11,42 | 1,18 | 0,31 | 18,03 | 14,52 | 9,08 | 0,44 |
| 202 | Суп овощной | 250 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 122,96 | 0,14 | 8,5 | | | 32,14 | 86,84 | 53,78 | 0,09 |
| 304 | Плов из мяса (птицы) | 260 | 20,7 | 16,4 | 37,9 | 550 | 0,12 | 10,42 | 0,02 | 0 | 29,2 | 234,13 | 44,64 | 2,36 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,60 | 0,00 | 33,40 | 142 | 0,01 | 0,7 | 0,7 | 112 | 20,8 | 22,6 | 16,8 | 2,26 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 74 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| Итого за Обед | | 810 | 27,54 | 28,82 | 101,53 | 985,96 | 0,37 | 31,04 | 1,90 | 112,31 | 109,77 | 402,89 | 139,50 | 5,99 |

| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|---------------|-------|--------|------|-----------------------|--------|--------|------|
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 7 до 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Макароны с сыром | 150 | 10,15 | 11,94 | 25,58 | 250,8 | 0,06 | 0,16 | 86,4 | 0,8 | 221,4 | 151,56 | 15,24 | 0,92 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,14 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,06 | 1,59 | 24,4 | 0 | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| | Итого по завтраку | 350 | 14,29 | 15,48 | 43,16 | 369,40 | 0,12 | 1,75 | 110,80 | 0,80 | 373,60 | 276,12 | 36,58 | 1,40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зел горошком | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | 5,88 | 0,02 | 0,1 | 16,76 | 25,18 | 11,14 | 0,79 |
| 148 | Суп лапша домашняя | 250 | 2,8 | 5,80 | 13,90 | 120 | 0,13 | 19,8 | 0,93 | 2,08 | 22,18 | 82,39 | 32,44 | 1,33 |
| 128 | Пюре картофельное | 150 | 3,28 | 0,00 | 22,09 | 147 | 0,04 | 5,96 | 0,05 | 1,13 | 60,93 | 97,29 | 33,98 | 1,32 |
| 486 | Рыба тушеная в томате с овощами | 75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | 0,1 | 3,35 | 0,01 | 0,4 | 52,11 | 238,46 | 59,77 | 0,96 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,01 | 0,00 | 4,90 | 59,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,35 | 8,24 | 4,4 | 0,83 |
| | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| | Итого за Обед | 775 | 23,60 | 16,60 | 67,37 | 599,16 | 0,38 | 35,09 | 1,01 | 3,71 | 166,93 | 496,36 | 156,93 | 6,07 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 451 | Печенье овсяное | 50 | 10,25 | 5,75 | 33 | 235 | 0,04 | | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| | Йогурт | 95 | 2,6 | 1,2 | 15,5 | 85 | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | 145 | 12,85 | 6,95 | 48,50 | 320,00 | 0,04 | 0,00 | 26,00 | 0,52 | 16,40 | 34,80 | 6,00 | 0,40 |
| | Всего за пятницу | 1270 | 50,74 | 39,03 | 159,03 | 1288,56 | 0,54 | 36,84 | 137,81 | 5,03 | 556,93 | 807,28 | 199,51 | 7,87 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| День: пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя: вторая | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: с 12 до 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зел горошком | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 0,03 | 5,88 | 0,02 | 0,1 | 16,76 | 25,18 | 11,14 | 0,79 |
| 148 | Суп лапша домашняя | 250 | 3,36 | 6,96 | 16,68 | 144 | 0,15 | 23,76 | 1,12 | 2,5 | 26,61 | 98,86 | 38,92 | 1,59 |
| 520 | Пюре картофельное | 180 | 3,28 | 0,00 | 22,09 | 196 | 0,05 | 7,95 | 0,05 | 1,5 | 81,24 | 129,72 | 45,3 | 1,76 |
| 486 | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195 | 0,13 | 4,36 | 0,1 | 0,5 | 67,74 | 310 | 77,7 | 1,25 |
| 686 | Чай с лимоном | 200 | 3,20 | 0,40 | 21,04 | 102 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,35 | 8,24 | 4,4 | 0,83 |
| тк №1 | Хлеб пшеничный /ржаной йодированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 15,04 | 76 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,60 | 44,80 | 15,20 | 0,84 |
| | Итого за Обед | 850 | 31,51 | 20,52 | 88,25 | 759,26 | 0,44 | 42,05 | 1,29 | 4,60 | 207,30 | 616,80 | 192,66 | 7,06 |