

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
Компания "

ООО "Межрегиональная кейтеринговая
компания"

« 09 » января 2024г.



Финонов Т.В.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

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

| № рецеп. | Наименование диеты недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витаминный (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Творожная масса с томатным соусом | 120 | 14,292 | 15,450 | 15,154 | 256,292 | 0,080 | 4,138 | 84,130 | 5,002 | 27,020 | 148,850 | 44,300 | 1,791 | | | | | |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,552 | 1,716 | 29,692 | 160,160 | 0,224 | 0,000 | 0,000 | 0,416 | 11,504 | 155,185 | 104,066 | 3,493 | | | | | |
| 376 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,267 | 0,062 | 0,227 | 3,385 | 0,003 | 2,111 | 0,655 | 0,010 | 7,495 | 10,246 | 5,484 | 0,940 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>510,000</i> | <i>24,511</i> | <i>18,548</i> | <i>64,393</i> | <i>523,427</i> | <i>0,467</i> | <i>6,409</i> | <i>84,785</i> | <i>5,548</i> | <i>75,219</i> | <i>364,281</i> | <i>169,850</i> | <i>7,344</i> | | | | | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | | |
| | Сухофрукты (сушеный) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,500 | 58,300 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 | | | | | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови с куратои | 60 | 1,053 | 0,075 | 6,993 | 33,870 | 0,040 | 3,090 | 1,174,980 | 0,558 | 24,990 | 40,110 | 22,960 | 0,591 | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, | 200 | 1,432 | 4,183 | 8,585 | 77,652 | 0,055 | 16,443 | 161,531 | 1,926 | 25,723 | 40,781 | 18,212 | 0,803 | | | | | |
| 289 | Рыбное филе на гриле | 200 | 15,513 | 18,352 | 19,926 | 305,791 | 0,191 | 24,293 | 454,320 | 2,972 | 36,610 | 197,240 | 47,420 | 2,479 | | | | | |
| 349 | Компот из свежих яблок без сахара | 180 | 0,144 | 0,144 | 3,528 | 16,920 | 0,011 | 3,600 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,440 | 0,792 | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>685,000</i> | <i>21,967</i> | <i>24,239</i> | <i>60,767</i> | <i>550,763</i> | <i>0,477</i> | <i>47,006</i> | <i>1,790,851</i> | <i>5,663</i> | <i>125,933</i> | <i>338,341</i> | <i>114,832</i> | <i>5,925</i> | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | |
| | Капир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>7,500</i> | <i>18,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | | | | | |
| <i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <i>1 715,000</i> | <i>55,938</i> | <i>49,567</i> | <i>180,200</i> | <i>1 399,000</i> | <i>1,073</i> | <i>68,995</i> | <i>1 949,736</i> | <i>14,661</i> | <i>496,552</i> | <i>979,622</i> | <i>359,982</i> | <i>14,619</i> | | | | | |
| <i>День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецеп. | Наименование диеты недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витаминный (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 180 | 13,692 | 10,997 | 45,892 | 338,752 | 0,119 | 0,200 | 77,500 | 1,150 | 270,910 | 219,550 | 22,090 | 1,358 | | | | | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,000 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>420,000</i> | <i>17,314</i> | <i>12,374</i> | <i>65,289</i> | <i>444,037</i> | <i>0,280</i> | <i>0,471</i> | <i>78,055</i> | <i>1,270</i> | <i>305,605</i> | <i>278,696</i> | <i>42,974</i> | <i>3,388</i> | | | | | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,039 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 1,180 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 | | | | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,866 | 3,060 | 3,149 | 44,101 | 0,022 | 15,500 | 300,000 | 1,427 | 25,090 | 23,310 | 12,000 | 0,384 | | | | | |
| 96 | Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая), | 200 | 1,828 | 3,265 | 12,934 | 88,781 | 0,060 | 7,804 | 160,631 | 1,482 | 16,922 | 61,280 | 16,871 | 0,661 | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 14,329 | 16,975 | 22,999 | 300,731 | 0,211 | 29,549 | 48,720 | 2,837 | 32,950 | 190,740 | 45,580 | 2,487 | | | | | |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,234 | 2,295 | 2,295 | 10,755 | 0,005 | 0,180 | 0,000 | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,144 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>685,000</i> | <i>21,082</i> | <i>24,785</i> | <i>63,112</i> | <i>560,918</i> | <i>0,478</i> | <i>53,213</i> | <i>509,351</i> | <i>6,129</i> | <i>113,282</i> | <i>338,420</i> | <i>97,556</i> | <i>4,936</i> | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | |
| | Капир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>7,500</i> | <i>18,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | | | | | |
| <i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <i>1 625,000</i> | <i>47,566</i> | <i>43,979</i> | <i>184,091</i> | <i>1 332,155</i> | <i>0,879</i> | <i>68,564</i> | <i>603,306</i> | <i>10,479</i> | <i>708,287</i> | <i>887,816</i> | <i>215,330</i> | <i>9,654</i> | | | | | |

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

| № п/п | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|------------------|----------------|---------------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| 223 | Запеканка творожная | 150 | 23,497 | 12,136 | 14,202 | 264,831 | 0,103 | 0,480 | 78,800 | 1,185 | 128,720 | 253,330 | 27,620 | 1,036 | | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>390,000</i> | <i>27,119</i> | <i>13,513</i> | <i>33,589</i> | <i>370,116</i> | <i>0,264</i> | <i>0,751</i> | <i>79,355</i> | <i>1,305</i> | <i>163,915</i> | <i>312,976</i> | <i>48,504</i> | <i>3,066</i> | | |
| | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,500 | 7,500 | 0,500 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,550 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 5,750 | 0,070 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,550 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,635</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра оводина | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | 161,551 | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне, | 200 | 1,432 | 4,183 | 8,385 | 77,632 | 0,055 | 16,443 | 1,926 | 25,723 | 40,781 | 18,212 | 0,803 | | | |
| 294 | Шницель рубленый из мяса птицы | 90 | 5,364 | 10,822 | 16,795 | 167,955 | 0,118 | 0,300 | 6,480 | 2,146 | 21,754 | 141,877 | 66,400 | 1,449 | | |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,552 | 1,716 | 29,692 | 160,160 | 0,224 | 0,100 | 0,500 | 0,416 | 11,504 | 155,185 | 101,066 | 3,493 | | |
| 376 | Чай без сахара | 180 | 0,200 | 0,051 | 0,069 | 1,518 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,135 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,820 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,483 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>725,000</i> | <i>31,810</i> | <i>18,199</i> | <i>76,303</i> | <i>605,415</i> | <i>0,390</i> | <i>20,923</i> | <i>168,531</i> | <i>6,483</i> | <i>121,381</i> | <i>424,533</i> | <i>228,078</i> | <i>8,245</i> | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,500 | 7,500 | 0,500 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | |
| | <i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | <i>1 635,000</i> | <i>68,389</i> | <i>38,492</i> | <i>164,942</i> | <i>1 300,331</i> | <i>0,983</i> | <i>36,654</i> | <i>321,986</i> | <i>11,238</i> | <i>580,196</i> | <i>1 014,009</i> | <i>343,882</i> | <i>12,661</i> | | |
| | <i>День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр полужирный | 20 | 5,200 | 5,220 | 30,812 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 | | |
| 173 | Каша геркулесовая без сахара | 200 | 8,000 | 5,029 | 201,088 | 201,088 | 0,229 | 1,248 | 19,200 | 0,678 | 139,014 | 225,832 | 68,242 | 1,636 | | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>460,000</i> | <i>16,822</i> | <i>11,626</i> | <i>50,209</i> | <i>375,173</i> | <i>0,396</i> | <i>1,679</i> | <i>65,755</i> | <i>0,898</i> | <i>373,709</i> | <i>412,978</i> | <i>98,126</i> | <i>3,666</i> | | |
| | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,500 | 7,500 | 0,500 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,550 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 5,750 | 0,070 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,550 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> | | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат отварная | 60 | 0,900 | 0,060 | 5,280 | 25,200 | 0,012 | 6,000 | 161,551 | 0,060 | 22,200 | 25,800 | 13,200 | 0,840 | | |
| 88/2011 | Щи из свежей капусты на бульоне | 200 | 1,536 | 4,215 | 9,163 | 80,752 | 0,066 | 20,443 | 1,918 | 24,643 | 42,181 | 18,272 | 0,717 | | | |
| 268 | Виточник мясной с томатным соусом | 120 | 14,539 | 21,324 | 14,507 | 309,311 | 0,313 | 1,188 | 63,950 | 3,712 | 30,249 | 142,219 | 41,220 | 1,735 | | |
| 202 | Рожки отварные | 150 | 6,414 | 3,656 | 40,944 | 222,482 | 0,099 | 0,100 | 16,000 | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,994 | | |
| 349 | Компот из свежих яблок без сахара | 180 | 0,144 | 3,528 | 16,920 | 0,011 | 3,600 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,292 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>755,000</i> | <i>27,358</i> | <i>30,884</i> | <i>95,157</i> | <i>771,215</i> | <i>0,681</i> | <i>31,411</i> | <i>241,501</i> | <i>6,807</i> | <i>135,042</i> | <i>323,570</i> | <i>103,652</i> | <i>6,338</i> | | |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,500 | 7,500 | 0,500 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | |
| | <i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | <i>1 735,000</i> | <i>53,350</i> | <i>49,330</i> | <i>201,056</i> | <i>1 473,588</i> | <i>1,198</i> | <i>47,970</i> | <i>323,156</i> | <i>10,785</i> | <i>796,151</i> | <i>1 007,248</i> | <i>276,778</i> | <i>11,534</i> | | |

| Возрастная группа с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------------------|---------------|--|
| | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | В1 | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
| | Б | Ж | У | | | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| Понедельник - 1 неделя | 62,966 | 61,576 | 156,277 | 1 446,414 | 0,840 | 44,789 | 1 110,346 | 10,969 | 651,028 | 1 186,377 | 220,981 | 13,057 | |
| Вторник - 1 неделя | 53,027 | 38,959 | 186,513 | 1 321,142 | 1,244 | 67,119 | 2,58,786 | 10,930 | 799,033 | 1 085,072 | 331,931 | 12,835 | |
| Среда - 1 неделя | 55,938 | 49,567 | 180,200 | 1 399,000 | 1,073 | 68,995 | 1 940,736 | 14,661 | 496,552 | 979,622 | 359,982 | 14,619 | |
| Четверг - 1 неделя | 47,566 | 43,979 | 184,091 | 1 332,155 | 0,879 | 68,564 | 603,306 | 10,479 | 708,287 | 887,816 | 215,330 | 9,654 | |
| Пятница - 1 неделя | 51,331 | 45,945 | 180,194 | 1 351,306 | 1,220 | 30,604 | 482,766 | 8,655 | 752,451 | 1 025,560 | 328,597 | 12,475 | |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 54,166 | 45,005 | 177,455 | 1 370,003 | 1,051 | 56,014 | 880,988 | 11,139 | 681,470 | 1 032,889 | 291,364 | 12,528 | |
| Понедельник - 2 неделя | 54,808 | 45,148 | 200,281 | 1 438,869 | 0,945 | 29,749 | 1 833,426 | 10,473 | 725,267 | 1 032,785 | 231,526 | 10,421 | |
| Вторник - 2 неделя | 68,389 | 38,492 | 164,942 | 1 300,331 | 0,983 | 36,654 | 321,986 | 11,238 | 580,196 | 1 014,009 | 343,882 | 12,661 | |
| Среда - 2 неделя | 53,350 | 49,330 | 201,056 | 1 473,588 | 1,198 | 47,970 | 323,156 | 10,785 | 796,151 | 1 007,248 | 276,778 | 11,534 | |
| Четверг - 2 неделя | 56,751 | 40,845 | 179,678 | 1 322,463 | 1,154 | 53,998 | 1 880,486 | 11,609 | 492,451 | 973,710 | 372,347 | 13,517 | |
| Пятница - 2 неделя | 65,152 | 51,125 | 167,439 | 1 293,768 | 1,173 | 84,554 | 951,224 | 10,446 | 678,147 | 1 268,420 | 333,169 | 13,474 | |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 59,546 | 44,988 | 182,679 | 1 365,804 | 1,091 | 50,585 | 1 060,056 | 10,900 | 654,442 | 1 059,234 | 311,540 | 12,321 | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 56,836 | 46,497 | 180,067 | 1 367,904 | 1,071 | 53,300 | 971,522 | 11,020 | 667,956 | 1 046,062 | 301,452 | 12,425 | |

| Возрастная группа с 7 до 11 лет | | | | | |
|----------------------------------|------------|-----------------------|------------|------------|---------------|
| | Завтрак | Промежуточное питание | Обед | Полдник | Итого за день |
| Понедельник - 1 неделя | 390,000 | 170,000 | 685,000 | 350,000 | 1 595,000 |
| Вторник - 1 неделя | 460,000 | 170,000 | 725,000 | 350,000 | 1 705,000 |
| Среда - 1 неделя | 510,000 | 170,000 | 685,000 | 350,000 | 1 715,000 |
| Четверг - 1 неделя | 420,000 | 170,000 | 685,000 | 350,000 | 1 625,000 |
| Пятница - 1 неделя | 460,000 | 170,000 | 725,000 | 350,000 | 1 705,000 |
| Понедельник - 2 неделя | 420,000 | 170,000 | 685,000 | 350,000 | 1 625,000 |
| Вторник - 2 неделя | 390,000 | 170,000 | 725,000 | 350,000 | 1 635,000 |
| Среда - 2 неделя | 460,000 | 170,000 | 755,000 | 350,000 | 1 735,000 |
| Четверг - 2 неделя | 510,000 | 170,000 | 685,000 | 350,000 | 1 715,000 |
| Пятница - 2 неделя | 490,000 | 170,000 | 755,000 | 350,000 | 1 765,000 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 451 | 170 | 711 | 350 | 1 682 |
| Норма Санпин | 500 | 170 | 700 | 300 | 1 500 |

| День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
| № рецеп. | Наименование пищи недели, блюдо | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| 279 | Торфяни мясные с томлятым соусом | 130 | 15,587 | 15,992 | 15,673 | 0,083 | 3,888 | 64,400 | 5,027 | 26,720 | 159,410 | 47,380 | 1,901 | | | | | | | |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,812 | 2,046 | 35,402 | 0,267 | 2,111 | 0,655 | 0,196 | 13,725 | 185,030 | 124,079 | 4,164 | | | | | | | |
| 376 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,267 | 0,227 | 3,385 | 0,003 | 2,111 | 0,655 | 0,196 | 10,246 | 5,484 | 0,940 | 0,940 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | | | | | | | |
| | <i>Итого за завтрак</i> | <i>500,000</i> | <i>27,916</i> | <i>19,750</i> | <i>75,452</i> | <i>0,553</i> | <i>6,199</i> | <i>65,055</i> | <i>0,583</i> | <i>84,440</i> | <i>417,186</i> | <i>196,943</i> | <i>8,405</i> | | | | | | | |
| | <i>Проклементное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | | | | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Проклементное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,275</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>0,900</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> | | | | | | | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,444 | 5,099 | 5,236 | 0,037 | 25,950 | 500,000 | 2,378 | 39,420 | 38,260 | 19,860 | 0,620 | | | | | | | |
| 96 | Расоляшка московский на буллоне | 250 | 2,331 | 4,336 | 16,500 | 0,075 | 9,735 | 200,781 | 1,968 | 20,403 | 78,030 | 21,232 | 0,827 | | | | | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 17,913 | 21,220 | 28,749 | 0,263 | 36,927 | 60,904 | 3,546 | 41,190 | 238,437 | 56,977 | 3,109 | | | | | | | |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,234 | 2,295 | 10,755 | 0,005 | 0,180 | 0,248 | 0,180 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,144 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 0,240 | 0,240 | 0,180 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>840,000</i> | <i>27,022</i> | <i>32,635</i> | <i>81,760</i> | <i>0,620</i> | <i>73,062</i> | <i>761,685</i> | <i>8,320</i> | <i>152,283</i> | <i>436,567</i> | <i>126,974</i> | <i>6,380</i> | | | | | | | |
| | <i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 460,000</i> | <i>49,254</i> | <i>53,373</i> | <i>184,102</i> | <i>0,993</i> | <i>74,477</i> | <i>859,040</i> | <i>12,530</i> | <i>524,658</i> | <i>816,053</i> | <i>213,918</i> | <i>11,022</i> | | | | | | | |
| День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецеп. | Наименование пищи недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 200 | 15,250 | 12,596 | 50,840 | 0,131 | 0,224 | 88,400 | 1,280 | 302,480 | 245,140 | 24,560 | 1,502 | | | | | | | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,150 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>450,000</i> | <i>19,722</i> | <i>14,303</i> | <i>75,067</i> | <i>0,332</i> | <i>0,535</i> | <i>88,955</i> | <i>1,430</i> | <i>344,475</i> | <i>316,786</i> | <i>49,444</i> | <i>3,812</i> | | | | | | | |
| | <i>Проклементное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | | | | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Проклементное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,275</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>0,900</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> | | | | | | | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови с курятиной | 100 | 1,755 | 0,125 | 11,658 | 0,067 | 5,150 | 1,938,329 | 0,930 | 41,658 | 66,857 | 46,605 | 0,985 | | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 1,821 | 5,233 | 10,904 | 0,070 | 20,762 | 202,311 | 2,429 | 31,443 | 51,491 | 23,032 | 1,015 | | | | | | | |
| 289 | Рагу овощное на говяжьих | 250 | 19,281 | 22,595 | 24,759 | 0,239 | 30,387 | 567,740 | 3,609 | 44,730 | 245,380 | 59,160 | 3,086 | | | | | | | |
| 349 | Компот из свежих яблок без сахара | 180 | 0,144 | 0,144 | 3,528 | 0,011 | 3,600 | 0,972 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,792 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 0,240 | 0,240 | 0,180 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>840,000</i> | <i>28,101</i> | <i>30,077</i> | <i>79,829</i> | <i>0,627</i> | <i>60,139</i> | <i>2 728,380</i> | <i>7,220</i> | <i>167,391</i> | <i>442,688</i> | <i>126,037</i> | <i>7,558</i> | | | | | | | |
| | <i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 570,000</i> | <i>58,817</i> | <i>56,222</i> | <i>181,906</i> | <i>1,229</i> | <i>67,318</i> | <i>2 860,035</i> | <i>16,053</i> | <i>287,731</i> | <i>928,874</i> | <i>390,780</i> | <i>16,813</i> | | | | | | | |

| № п/п | День/неделя: Витруник - 2 недели с 11 лет и старше | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|---------|--|--|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|---------------------------|---------|---------|--|--------|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Зимтрик</i> | | | |
| 223 | | Запеканка творожная | 200 | 31,287 | 16,738 | 18,715 | 356,991 | 0,134 | 0,640 | 106,400 | 1,730 | 169,870 | 337,080 | 36,610 | 1,337 | | |
| 376 | | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,683 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Итого за Зимтрик</i> | | | |
| 338 | | Фрукты (блоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | |
| | | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,500 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Итого за Пролесничье питание</i> | | | |
| | | | 170,000 | 2,880 | 6,395 | 26,625 | 175,800 | 0,049 | 0,980 | 66,600 | 3,150 | 35,900 | 69,000 | 37,800 | 0,850 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Обед</i> | | | |
| 82 | | Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 | 202,311 | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 | | |
| 294 | | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250 | 1,821 | 5,233 | 10,904 | 97,822 | 0,070 | 20,762 | 202,311 | 2,429 | 31,443 | 51,491 | 23,032 | 1,015 | | |
| 173 | | Шницель рубленый из мяса птицы | 100 | 20,901 | 5,963 | 12,243 | 187,661 | 0,132 | 7,200 | 7,200 | 2,389 | 24,260 | 157,930 | 73,840 | 1,615 | | |
| 376 | | Чай без сахара | 180 | 7,812 | 2,046 | 35,402 | 190,960 | 0,267 | 0,100 | 0,500 | 0,496 | 13,725 | 185,030 | 121,079 | 4,164 | | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 0,200 | 0,051 | 0,069 | 1,518 | 0,001 | 0,240 | 0,180 | 0,180 | 4,930 | 8,240 | 4,400 | 0,820 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Итого за Обед</i> | | | |
| | | | 870,000 | 37,534 | 24,273 | 96,598 | 769,361 | 0,230 | 28,102 | 210,011 | 8,594 | 159,178 | 514,691 | 261,337 | 9,994 | | |
| | | | 1 490,000 | 76,093 | 49,113 | 166,165 | 1 433,337 | 1,114 | 30,033 | 383,566 | 13,624 | 406,943 | 992,417 | 368,645 | 14,511 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>День/неделя: Среда - 2 недели с 11 лет и старше</i> | | | |
| № п/п | | Наименование дней недели, блюдо | Масса порция | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Зимтрик</i> | | | |
| 173 | | Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,220 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 | | | |
| 376 | | Каша геркулесовая без сахара | 250 | 10,000 | 6,287 | 38,515 | 251,361 | 0,287 | 1,560 | 24,000 | 0,848 | 173,768 | 282,290 | 85,302 | 2,045 | | |
| | | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,683 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Итого за Зимтрик</i> | | | |
| | | | 520,000 | 19,672 | 13,214 | 62,742 | 451,346 | 0,094 | 2,031 | 70,555 | 1,098 | 415,763 | 481,936 | 119,186 | 4,555 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Пролесничье питание</i> | | | |
| 338 | | Фрукты (блоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | |
| | | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Итого за Пролесничье питание</i> | | | |
| | | | 170,000 | 2,510 | 6,435 | 27,275 | 178,200 | 0,041 | 0,880 | 8,400 | 2,780 | 27,900 | 62,700 | 37,500 | 0,830 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Обед</i> | | | |
| 33 | | Свекла отварная | 100 | 1,500 | 0,100 | 8,800 | 42,000 | 0,020 | 10,000 | 202,311 | 0,100 | 37,000 | 43,000 | 22,000 | 1,400 | | |
| 88/2011 | | Шти из свежей капусты на бульоне | 250 | 1,941 | 5,271 | 11,546 | 101,342 | 0,083 | 25,662 | 202,311 | 2,419 | 30,043 | 52,951 | 22,992 | 0,903 | | |
| 268 | | Биточки мясные с томатным соусом | 130 | 16,119 | 22,784 | 16,260 | 336,031 | 0,348 | 1,288 | 64,220 | 3,770 | 33,309 | 157,438 | 45,610 | 1,923 | | |
| 202 | | Рожки отварные | 180 | 7,697 | 4,387 | 49,133 | 266,978 | 0,119 | 19,200 | 1,092 | 23,208 | 63,792 | 11,664 | 1,193 | | | |
| 349 | | Компот из свежих яблок без сахара | 180 | 0,144 | 0,144 | 3,528 | 16,920 | 0,011 | 3,600 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,792 | | | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 135,400 | 0,240 | 0,240 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | <i>Итого за Обед</i> | | | |
| | | | 900,000 | 32,501 | 34,666 | 118,247 | 918,671 | 0,421 | 40,790 | 285,731 | 7,633 | 173,120 | 396,141 | 129,506 | 7,891 | | |
| | | | 1 590,000 | 54,683 | 54,315 | 208,264 | 1 548,217 | 1,356 | 43,701 | 364,686 | 11,511 | 616,783 | 940,777 | 286,192 | 13,276 | | |

Возрастная группа с 11 лет и старше

| | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|----|---|---------|---------------------------|----|---|----|----|--|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Понедельник - 1 неделя | 71,675 | 79,764 | 152,408 | 1 629,264 | 0,928 | 39,979 | 1 323,666 | 13,575 | 494,588 | 1 237,997 | 220,221 | 15,597 | | | | | | | | | |
| Вторник - 1 неделя | 54,072 | 45,811 | 190,937 | 1 400,366 | 1,423 | 65,947 | 300,536 | 12,771 | 616,045 | 1 029,737 | 348,559 | 14,836 | | | | | | | | | |
| Среда - 1 неделя | 58,817 | 56,222 | 181,906 | 1 472,722 | 1,229 | 67,318 | 2 860,035 | 16,053 | 287,731 | 928,874 | 390,780 | 16,813 | | | | | | | | | |
| Четверг - 1 неделя | 49,254 | 53,573 | 184,102 | 1 419,064 | 0,993 | 74,477 | 859,040 | 12,530 | 524,658 | 816,053 | 213,918 | 11,022 | | | | | | | | | |
| Пятница - 1 неделя | 50,833 | 53,301 | 176,590 | 1 396,655 | 1,330 | 22,505 | 644,436 | 10,414 | 545,006 | 937,751 | 339,230 | 13,722 | | | | | | | | | |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 56,930 | 57,694 | 177,189 | 1 463,614 | 1,181 | 54,045 | 1 197,543 | 13,069 | 541,707 | 990,082 | 302,542 | 14,398 | | | | | | | | | |
| Понедельник - 2 неделя | 57,215 | 53,342 | 204,771 | 1 538,869 | 1,074 | 20,448 | 2 633,486 | 11,694 | 493,606 | 998,215 | 237,215 | 11,978 | | | | | | | | | |
| Вторник - 2 неделя | 76,093 | 49,113 | 166,165 | 1 433,337 | 1,114 | 30,033 | 383,566 | 13,624 | 406,943 | 992,417 | 286,192 | 14,511 | | | | | | | | | |
| Среда - 2 неделя | 54,683 | 54,315 | 208,264 | 1 548,217 | 1,356 | 43,701 | 364,686 | 11,511 | 616,783 | 940,777 | 286,192 | 13,276 | | | | | | | | | |
| Четверг - 2 неделя | 59,679 | 48,819 | 182,089 | 1 411,205 | 1,314 | 49,952 | 2 814,205 | 13,444 | 282,400 | 922,132 | 403,444 | 15,627 | | | | | | | | | |
| Пятница - 2 неделя | 66,379 | 57,917 | 168,521 | 1 348,058 | 1,335 | 92,358 | 1 210,686 | 12,116 | 500,776 | 1 223,489 | 350,220 | 14,940 | | | | | | | | | |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 62,810 | 52,701 | 185,962 | 1 455,937 | 1,239 | 47,298 | 1 481,326 | 12,478 | 469,722 | 1 015,406 | 328,143 | 14,066 | | | | | | | | | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 59,870 | 55,198 | 181,576 | 1 459,776 | 1,210 | 50,672 | 1 339,435 | 12,774 | 481,664 | 1 002,744 | 315,343 | 14,232 | | | | | | | | | |

Возрастная группа с 11 лет и старше

| | Пищевые вещества (г) | | Обед | Итого за день |
|----------------------------------|----------------------|-----------------------|------------|---------------|
| | Завтрак | Промежуточное питание | | |
| Понедельник - 1 неделя | 440,000 | 170,000 | 840,000 | 1 450,000 |
| Вторник - 1 неделя | 520,000 | 170,000 | 870,000 | 1 560,000 |
| Среда - 1 неделя | 560,000 | 170,000 | 840,000 | 1 570,000 |
| Четверг - 1 неделя | 450,000 | 170,000 | 840,000 | 1 460,000 |
| Пятница - 1 неделя | 520,000 | 170,000 | 855,000 | 1 545,000 |
| Понедельник - 2 неделя | 450,000 | 170,000 | 840,000 | 1 460,000 |
| Вторник - 2 неделя | 450,000 | 170,000 | 870,000 | 1 490,000 |
| Среда - 2 неделя | 520,000 | 170,000 | 900,000 | 1 590,000 |
| Четверг - 2 неделя | 560,000 | 170,000 | 840,000 | 1 570,000 |
| Пятница - 2 неделя | 550,000 | 170,000 | 900,000 | 1 620,000 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 502 | 170 | 860 | 1 532 |
| Норма СанПиН | 550 | 170 | 800 | 1 350 |

| Действительный: Четверг - 2 недели с 11 лет и старше | | № пел. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--|---|-----------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|-----------|-------|-----------|---------------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|--|--|--|
| Б | Ж | | | | У | В1 | С | | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Горошек зеленый отварной | 30 | 0,930 | 0,060 | 1,950 | 12,000 | 0,033 | 3,000 | 0,060 | 6,000 | 18,600 | 6,300 | 0,210 | | | | |
| 294 | Котлеты рубленные из мяса птицы | 100 | 15,443 | 10,656 | 13,761 | 214,031 | 0,156 | 3,400 | 20,950 | 3,091 | 33,260 | 149,040 | 63,160 | 1,639 | | | |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,812 | 2,046 | 35,402 | 190,960 | 0,267 | 2,063 | 0,496 | 13,725 | 185,030 | 124,079 | 4,164 | | | | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | 1,400 | | | | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | | | | |
| | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 | | | |
| | | <i>Витаминизированное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,009 | 0,980 | 66,600 | 3,150 | 35,900 | 69,000 | 37,800 | 0,850 | | | |
| | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови с курагой | 100 | 1,755 | 0,125 | 11,658 | 56,462 | 0,067 | 5,150 | 1,958,329 | 0,950 | 41,658 | 66,857 | 46,605 | 0,985 | | | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 1,852 | 3,255 | 12,432 | 86,541 | 0,057 | 6,304 | 200,031 | 1,530 | 13,862 | 34,759 | 12,511 | 0,559 | | | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 19,281 | 22,595 | 24,759 | 378,071 | 0,239 | 30,387 | 567,740 | 3,609 | 44,730 | 245,380 | 59,160 | 3,086 | | | |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,234 | 2,295 | 10,755 | 0,005 | 0,180 | 0,240 | 0,240 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,144 | | | | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 0,240 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 | | | | |
| | | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше | 1 570,000 | 59,679 | 48,819 | 182,089 | 1 411,205 | 1,314 | 49,952 | 2 814,205 | 13,444 | 282,400 | 922,132 | 403,444 | 15,627 | | | |
| Действительный: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,070 | 1,560 | 250,000 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 | | | |
| 173 | Каша геркулесовая без сахара | 250 | 10,000 | 6,287 | 38,515 | 251,361 | 0,287 | 2,111 | 24,000 | 0,848 | 173,768 | 282,290 | 85,502 | 2,045 | | | |
| 376 | Чай с лимонном без сахара | 200 | 0,267 | 0,062 | 0,227 | 3,385 | 0,003 | 0,111 | 0,655 | 0,010 | 10,246 | 5,484 | 0,940 | 1,400 | | | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 0,200 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | | | |
| | | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,200 | 0,300 | | | |
| | | <i>Витаминизированное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 | | | |
| | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,444 | 5,099 | 5,236 | 73,461 | 0,037 | 25,950 | 500,000 | 2,378 | 39,420 | 38,260 | 19,860 | 0,620 | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты на бульоне | 250 | 4,521 | 5,308 | 10,904 | 108,622 | 0,077 | 20,762 | 213,111 | 2,459 | 32,943 | 69,491 | 23,032 | 1,165 | | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 130 | 21,537 | 18,775 | 1,479 | 143,341 | 0,148 | 2,063 | 214,020 | 2,711 | 58,650 | 310,910 | 74,310 | 1,199 | | | |
| 125 | Картофель отварной | 180 | 3,850 | 0,770 | 30,986 | 146,270 | 0,231 | 38,492 | 0,231 | 20,350 | 111,852 | 44,332 | 1,741 | | | | |
| 376 | Чай без сахара | 180 | 0,200 | 0,051 | 0,069 | 1,518 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,820 | | | | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 0,240 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 | | | | |
| | | <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше | 1 620,000 | 66,379 | 57,917 | 168,521 | 1 348,058 | 1,335 | 92,358 | 1 210,686 | 12,116 | 500,776 | 1 223,489 | 350,220 | 14,940 | | | |

| День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|----|
| № п/п | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр топленый | 20 | 5,200 | 5,220 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 250 | 7,293 | 8,203 | 33,447 | 0,161 | 1,508 | 47,200 | 0,196 | 152,080 | 186,870 | 44,380 | 0,965 | |
| 376 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,267 | 0,062 | 3,385 | 0,003 | 0,655 | 0,010 | 0,010 | 7,495 | 10,246 | 5,484 | 0,940 | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 0,200 | 0,200 | 62,500 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>520,000</i> | <i>17,010</i> | <i>15,135</i> | <i>439,346</i> | <i>0,370</i> | <i>3,979</i> | <i>93,855</i> | <i>0,456</i> | <i>396,075</i> | <i>387,616</i> | <i>78,864</i> | <i>3,505</i> | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,300 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 0,500 | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови без сахара | 100 | 1,222 | 6,088 | 6,486 | 0,056 | 4,700 | 1,880,000 | 3,016 | 25,380 | 51,820 | 35,720 | 0,658 | |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 250 | 6,132 | 5,539 | 18,540 | 0,237 | 9,504 | 200,031 | 2,414 | 38,862 | 107,739 | 38,171 | 2,039 | |
| 291 | Каша перловая с курицей | 250 | 22,041 | 18,983 | 48,497 | 0,160 | 4,489 | 397,500 | 1,504 | 53,290 | 377,870 | 52,080 | 2,939 | |
| 342 | Компот ассорти без сахара | 180 | 0,054 | 0,054 | 0,576 | | | | | | | | | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 0,240 | 0,240 | 2,477,931 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>840,000</i> | <i>34,693</i> | <i>32,644</i> | <i>103,079</i> | <i>0,693</i> | <i>18,933</i> | <i>2,477,931</i> | <i>7,114</i> | <i>161,332</i> | <i>612,429</i> | <i>149,971</i> | <i>7,316</i> | |
| | <i>Итого за Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше</i> | <i>1,460,000</i> | <i>57,215</i> | <i>53,342</i> | <i>204,771</i> | <i>1,074</i> | <i>20,448</i> | <i>2,633,486</i> | <i>11,694</i> | <i>541,707</i> | <i>998,215</i> | <i>237,215</i> | <i>11,978</i> | |
| День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отпарные с сыром | 200 | 15,250 | 12,596 | 50,840 | 0,131 | 0,224 | 88,400 | 1,280 | 302,480 | 245,140 | 24,560 | 1,502 | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,150 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 0,200 | 0,200 | 62,500 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>450,000</i> | <i>19,722</i> | <i>14,303</i> | <i>75,067</i> | <i>0,332</i> | <i>0,535</i> | <i>88,955</i> | <i>1,430</i> | <i>344,475</i> | <i>316,786</i> | <i>49,444</i> | <i>3,812</i> | |
| <i>Промежуточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 0,300 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 0,500 | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 0,039 | 0,580 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 | |
| | <i>Итого за Промежуточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,537 | 7,184 | 8,227 | 0,065 | 10,262 | 280,750 | 3,205 | 19,904 | 45,316 | 20,446 | 0,775 | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 1,852 | 3,255 | 12,432 | 0,057 | 6,504 | 200,031 | 1,530 | 13,862 | 34,739 | 12,511 | 0,559 | |
| 268 | Котлета рубленая из мяса | 100 | 15,777 | 17,750 | 14,276 | 0,341 | 0,700 | 2,700 | 1,442 | 27,740 | 151,560 | 43,090 | 1,789 | |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,812 | 2,046 | 35,402 | 0,267 | 0,267 | 13,725 | 0,496 | 13,725 | 183,030 | 124,079 | 4,164 | |
| 376 | Чай без сахара | 180 | 0,200 | 0,051 | 0,069 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,135 | 4,500 | 8,240 | 4,400 | 0,820 | |
| | Хлеб ржаной-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 0,180 | 0,180 | 62,500 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>855,000</i> | <i>31,023</i> | <i>31,771</i> | <i>92,141</i> | <i>0,911</i> | <i>17,546</i> | <i>483,981</i> | <i>6,808</i> | <i>113,031</i> | <i>481,135</i> | <i>222,566</i> | <i>9,367</i> | |
| | <i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1,545,000</i> | <i>50,833</i> | <i>53,301</i> | <i>176,590</i> | <i>1,330</i> | <i>22,505</i> | <i>644,436</i> | <i>10,414</i> | <i>545,006</i> | <i>937,751</i> | <i>339,230</i> | <i>13,722</i> | |

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше

| № рел. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|---------------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 34,237 | 36,738 | 6,068 | 492,401 | 0,210 | 1,157 | 656,300 | 2,854 | 248,390 | 560,190 | 42,560 | 6,351 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>440,000</i> | <i>37,859</i> | <i>38,135</i> | <i>25,465</i> | <i>597,686</i> | <i>0,371</i> | <i>1,428</i> | <i>656,855</i> | <i>2,974</i> | <i>283,085</i> | <i>619,336</i> | <i>63,444</i> | <i>8,381</i> |

Проклептовское питание

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 338 | Фрукты (блоки зеленого) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 |
| | <i>Итого за Проклептовское питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,880</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| | Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 | 202,311 | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 882011 | Щи из свежей капусты на бульоне | 250 | 1,941 | 5,271 | 11,546 | 101,342 | 0,083 | 25,662 | 202,311 | 2,419 | 30,043 | 52,951 | 22,992 | 0,903 |
| 291 | Каши перловая с курицей | 250 | 22,041 | 18,983 | 48,497 | 452,281 | 0,160 | 4,489 | 397,900 | 1,504 | 53,290 | 377,870 | 52,080 | 2,939 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,234 | 0,234 | 2,295 | 10,755 | 0,005 | 0,180 | 0,180 | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,144 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 600,211 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>840,000</i> | <i>31,016</i> | <i>35,234</i> | <i>100,318</i> | <i>855,778</i> | <i>0,308</i> | <i>37,571</i> | <i>600,211</i> | <i>7,451</i> | <i>175,603</i> | <i>549,661</i> | <i>118,977</i> | <i>6,566</i> |
| | <i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 450,000</i> | <i>71,675</i> | <i>79,764</i> | <i>152,408</i> | <i>1 629,264</i> | <i>0,928</i> | <i>39,979</i> | <i>1 333,666</i> | <i>13,575</i> | <i>494,588</i> | <i>1 237,997</i> | <i>220,221</i> | <i>15,597</i> |

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше

| № рел. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|---------------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| | Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,220 | 38,515 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 |
| 173 | Каши геркулесовая без сахара | 250 | 10,000 | 6,287 | 0,077 | 251,361 | 0,287 | 1,560 | 24,000 | 0,848 | 173,768 | 282,290 | 85,302 | 2,045 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 4,250 | 1,650 | 24,150 | 129,500 | 0,200 | 0,200 | 70,555 | 0,150 | 36,500 | 62,500 | 20,000 | 1,400 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>520,000</i> | <i>19,672</i> | <i>13,214</i> | <i>62,742</i> | <i>451,346</i> | <i>0,494</i> | <i>2,031</i> | <i>70,555</i> | <i>1,098</i> | <i>415,763</i> | <i>481,936</i> | <i>119,186</i> | <i>4,555</i> |

Проклептовское питание

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 338 | Фрукты (блоки зеленого) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,002 | 0,300 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 23,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 |
| | <i>Итого за Проклептовское питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|----------------|---------------|
| 65 | Салат из свежих овощей | 100 | 1,120 | 7,161 | 8,434 | 103,240 | 0,021 | 9,300 | 200,031 | 3,198 | 29,160 | 32,130 | 17,210 | 1,502 |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 250 | 6,132 | 5,539 | 18,540 | 148,561 | 0,237 | 9,504 | 200,031 | 2,414 | 38,862 | 107,739 | 38,171 | 2,039 |
| 294 | Котлеты рубленные из мяса птицы | 100 | 15,443 | 10,656 | 13,761 | 214,031 | 0,156 | 3,400 | 20,950 | 3,091 | 33,260 | 149,040 | 63,160 | 1,639 |
| 125 | Картофель отварной | 180 | 3,850 | 0,770 | 30,986 | 146,270 | 0,231 | 38,492 | 0,600 | 0,010 | 20,350 | 111,832 | 44,332 | 1,741 |
| 376 | Чай с лимоном без сахара | 180 | 0,245 | 0,056 | 0,219 | 3,218 | 0,003 | 2,100 | 0,600 | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 5,000 | 0,850 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 5,100 | 1,980 | 28,980 | 155,400 | 0,240 | 0,240 | 221,581 | 0,180 | 43,800 | 75,000 | 24,000 | 1,680 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>870,000</i> | <i>31,890</i> | <i>26,162</i> | <i>100,920</i> | <i>770,820</i> | <i>0,888</i> | <i>63,036</i> | <i>221,581</i> | <i>8,893</i> | <i>177,382</i> | <i>485,101</i> | <i>191,873</i> | <i>9,451</i> |
| | <i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 560,000</i> | <i>54,072</i> | <i>45,811</i> | <i>190,937</i> | <i>1 400,366</i> | <i>1,423</i> | <i>65,947</i> | <i>300,536</i> | <i>12,771</i> | <i>616,045</i> | <i>1 029,737</i> | <i>348,559</i> | <i>14,836</i> |

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

| № реч. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------------------|---------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Горошек зеленый отварной | 30 | 0,930 | 0,060 | 1,950 | 12,000 | 0,033 | 3,000 | 0,060 | 6,000 | 18,600 | 6,300 | 0,210 | | | | | | | |
| 294 | Корюшка рубленые из мяса птицы | 90 | 14,084 | 8,796 | 12,735 | 187,761 | 0,146 | 3,000 | 2,602 | 31,110 | 135,520 | 57,470 | 1,508 | | | | | | | |
| 173 | Каша гречневая расплавленная | 150 | 6,552 | 1,716 | 29,692 | 160,160 | 0,224 | 0,416 | 11,504 | 155,185 | 104,066 | 3,493 | | | | | | | | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,037 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 3,400 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>510,000</i> | <i>25,188</i> | <i>11,949</i> | <i>63,774</i> | <i>0,564</i> | <i>6,271</i> | <i>17,055</i> | <i>3,198</i> | <i>83,309</i> | <i>368,451</i> | <i>188,720</i> | <i>7,241</i> | | | | | | |
| <i>Пролескиточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,380 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | | | |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,500 | 0,500 | 0,500 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,320 | | | | | | |
| | <i>Итого за Пролескиточное питание</i> | | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,995</i> | <i>26,025</i> | <i>0,049</i> | <i>0,880</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови с курной | 60 | 1,053 | 0,075 | 6,993 | 33,870 | 0,040 | 3,090 | 1,174,980 | 0,558 | 24,990 | 40,110 | 27,960 | 0,591 | | | | | | |
| 103 | Упл с вермишелью на бульоне | 200 | 1,478 | 2,204 | 9,915 | 65,491 | 0,045 | 5,004 | 160,031 | 1,048 | 11,822 | 27,819 | 10,042 | 0,452 | | | | | | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 15,513 | 18,352 | 19,926 | 305,791 | 0,191 | 24,293 | 454,320 | 2,972 | 36,610 | 197,240 | 47,420 | 2,479 | | | | | | |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,234 | 2,295 | 10,755 | 10,755 | 0,005 | 0,180 | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,144 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | | <i>685,000</i> | <i>22,103</i> | <i>22,116</i> | <i>60,864</i> | <i>0,461</i> | <i>32,747</i> | <i>1,789,331</i> | <i>4,961</i> | <i>113,742</i> | <i>328,259</i> | <i>108,327</i> | <i>4,926</i> | | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | | <i>330,000</i> | <i>6,660</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | | | | | |
| <i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>1,715,000</i> | <i>56,751</i> | <i>40,845</i> | <i>179,678</i> | <i>1,154</i> | <i>53,998</i> | <i>1,880,486</i> | <i>11,609</i> | <i>492,451</i> | <i>973,710</i> | <i>371,347</i> | <i>13,517</i> | | | | | | |
| <i>День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № реч. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Ябло отварное | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,070 | 1,248 | 19,200 | 0,678 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 | | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая без сахара | 200 | 8,000 | 5,079 | 30,812 | 201,088 | 0,229 | 2,111 | 0,655 | 7,495 | 10,246 | 5,484 | 0,940 | | | | | | | |
| 376 | Чай с лимоном без сахара | 200 | 0,267 | 0,062 | 0,227 | 3,385 | 0,003 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>490,000</i> | <i>24,367</i> | <i>17,911</i> | <i>51,059</i> | <i>0,462</i> | <i>3,519</i> | <i>269,855</i> | <i>1,408</i> | <i>230,709</i> | <i>478,078</i> | <i>101,726</i> | <i>6,196</i> | | | | | | |
| <i>Пролескиточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 65,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,230 | | | | | | |
| | Сухофрукты (чернослив) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,800 | 0,100 | 2,780 | 27,900 | 62,700 | 37,500 | 0,830 | | | | | | |
| | <i>Итого за Пролескиточное питание</i> | | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>6,435</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> | | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из бланшированной капусты | 60 | 0,866 | 3,060 | 3,149 | 44,101 | 0,022 | 15,500 | 300,000 | 1,427 | 25,090 | 22,310 | 12,000 | 0,384 | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты на бульоне | 200 | 4,132 | 4,238 | 8,585 | 88,432 | 0,062 | 16,443 | 172,351 | 1,956 | 27,223 | 58,781 | 18,212 | 0,953 | | | | | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 120 | 19,384 | 16,898 | 1,331 | 129,005 | 0,133 | 1,856 | 192,618 | 2,440 | 52,783 | 279,816 | 66,878 | 1,079 | | | | | | |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 3,208 | 0,642 | 25,821 | 121,889 | 0,192 | 32,076 | 17,142 | 93,245 | 17,142 | 36,953 | 1,452 | | | | | | | |
| 376 | Чай без сахара | 180 | 0,200 | 0,051 | 0,069 | 1,518 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,820 | | | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | | <i>755,000</i> | <i>31,615</i> | <i>26,394</i> | <i>60,690</i> | <i>0,990</i> | <i>66,155</i> | <i>665,469</i> | <i>5,958</i> | <i>160,038</i> | <i>519,642</i> | <i>156,443</i> | <i>5,948</i> | | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | | | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | | <i>330,000</i> | <i>6,660</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | | | | | |
| <i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>1,765,000</i> | <i>65,152</i> | <i>51,125</i> | <i>167,439</i> | <i>1,173</i> | <i>84,554</i> | <i>951,224</i> | <i>10,446</i> | <i>678,147</i> | <i>1,268,420</i> | <i>331,169</i> | <i>13,474</i> | | | | | | |

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

| № рецепта | Наименование пищи | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|-------------------|--------------|----------------------|---|---|-----------|------------------------|---|---------|---|----|---|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (МКР) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Сыр порционный | 200 | 5,200 | 5,220 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 | |
| | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,833 | 6,708 | 26,785 | 0,128 | 1,209 | 38,600 | 0,159 | 122,650 | 149,220 | 35,510 | 0,775 | |
| 376 | Чай с лимонном без сахара | 200 | 0,062 | 0,227 | 3,385 | 0,003 | 2,111 | 0,655 | 0,010 | 7,495 | 10,246 | 5,484 | 0,940 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 0,160 | 0,160 | 103,600 | 0,160 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>460,000</i> | <i>14,700</i> | <i>13,310</i> | <i>46,332</i> | <i>0,297</i> | <i>3,640</i> | <i>85,255</i> | <i>0,399</i> | <i>339,345</i> | <i>337,966</i> | <i>65,994</i> | <i>3,095</i> | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| <i>Пролескучиное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 0,039 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,330 | |
| | <i>Итого за Пролескучиное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--|
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет омовной | 60 | 0,919 | 4,109 | 4,888 | 0,038 | 6,100 | 160,450 | 1,833 | 11,900 | 26,760 | 12,095 | 0,464 | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 200 | 1,478 | 2,204 | 9,915 | 0,045 | 5,004 | 160,031 | 1,048 | 11,822 | 27,819 | 10,042 | 0,452 | |
| 268 | Котлета рубленые из мяса | 90 | 14,197 | 16,290 | 12,523 | 0,306 | 0,650 | 2,430 | 1,384 | 24,680 | 136,340 | 38,700 | 1,601 | |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,552 | 1,716 | 29,692 | 0,224 | 11,504 | 155,185 | 0,416 | 11,504 | 104,066 | 3,493 | 3,493 | |
| 376 | Чай без сахара | 180 | 0,200 | 0,031 | 0,069 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,135 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,820 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 0,180 | 0,180 | 116,550 | 0,180 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>725,000</i> | <i>27,171</i> | <i>25,855</i> | <i>78,822</i> | <i>0,294</i> | <i>11,984</i> | <i>323,411</i> | <i>4,816</i> | <i>97,706</i> | <i>410,594</i> | <i>187,303</i> | <i>8,090</i> | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | |

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

| № рецепта | Наименование пищи | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витаминный состав (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-----------|-------------------|--------------|----------------------|---|---|-----------|------------------------|---|---------|---|----|---|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (МКР) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сахаром | 180 | 13,692 | 10,997 | 45,892 | 0,119 | 0,200 | 77,500 | 1,150 | 270,910 | 219,550 | 22,090 | 1,358 | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 0,160 | 0,160 | 103,600 | 0,160 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>420,000</i> | <i>17,314</i> | <i>12,374</i> | <i>65,289</i> | <i>0,280</i> | <i>0,471</i> | <i>78,055</i> | <i>1,270</i> | <i>305,605</i> | <i>278,696</i> | <i>42,974</i> | <i>3,388</i> | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| <i>Пролескучиное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 6,080 | 1,110 | 0,039 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | |
| | Сухофрукты (курага) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,550 | 16,000 | 14,600 | 10,500 | 0,330 | |
| | <i>Итого за Пролескучиное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>6,395</i> | <i>26,625</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,850</i> | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--|
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови | 60 | 0,741 | 4,053 | 3,933 | 0,034 | 2,850 | 1,140,000 | 1,988 | 15,390 | 31,430 | 21,660 | 0,399 | |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 200 | 4,998 | 5,437 | 15,026 | 0,193 | 7,604 | 160,031 | 2,374 | 32,302 | 87,679 | 31,012 | 1,665 | |
| 291 | Каша перловая с курагой | 200 | 17,552 | 14,965 | 38,682 | 0,129 | 3,664 | 381,240 | 1,206 | 43,720 | 301,730 | 42,580 | 2,359 | |
| 342 | Компот ассорти без сахара | 180 | 0,198 | 0,034 | 0,576 | 0,360 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 0,180 | 0,180 | 116,550 | 0,180 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>685,000</i> | <i>27,314</i> | <i>23,994</i> | <i>79,932</i> | <i>0,336</i> | <i>14,298</i> | <i>1,681,271</i> | <i>5,703</i> | <i>124,262</i> | <i>477,089</i> | <i>111,252</i> | <i>5,683</i> | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--|
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|
| <i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>1,625,000</i> | <i>54,088</i> | <i>45,148</i> | <i>200,281</i> | <i>1,438,869</i> | <i>0,945</i> | <i>29,749</i> | <i>1,833,426</i> | <i>10,423</i> | <i>725,267</i> | <i>1,032,785</i> | <i>23,526</i> |

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

| № реч. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------------------|---------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| 210 | Омлет варушенный | 150 | 25,717 | 27,354 | 4,565 | 367,581 | 0,158 | 0,871 | 492,500 | 2,032 | 187,650 | 421,030 | 32,040 | 4,777 | | | | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>390,000</i> | <i>29,339</i> | <i>28,731</i> | <i>23,062</i> | <i>472,866</i> | <i>0,319</i> | <i>1,142</i> | <i>493,455</i> | <i>2,152</i> | <i>222,345</i> | <i>480,176</i> | <i>52,924</i> | <i>6,807</i> | | | | |
| <i>Пролескиточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 0,080 | 1,100 | 65,600 | 0,010 | 0,400 | 0,800 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | |
| | (Сухофрукты (курага)) | 10 | 0,520 | 0,030 | 5,100 | 23,200 | 0,010 | 0,400 | 58,300 | 0,500 | 14,600 | 10,500 | 10,500 | 0,370 | | | | |
| | <i>Итого за Пролескиточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,800</i> | <i>0,395</i> | <i>26,625</i> | <i>175,800</i> | <i>0,049</i> | <i>0,980</i> | <i>66,600</i> | <i>3,150</i> | <i>35,900</i> | <i>69,000</i> | <i>37,800</i> | <i>0,950</i> | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88/2011 | Яйца овшана | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | 22,200 | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | | | | |
| 291 | Пицц на свежей капусте на буллоне | 200 | 1,536 | 4,215 | 9,163 | 80,752 | 0,066 | 20,443 | 161,551 | 1,918 | 24,643 | 42,181 | 18,272 | 0,717 | | | | |
| 348 | Каши перловая с курицей | 200 | 17,552 | 14,965 | 38,682 | 359,091 | 0,129 | 3,664 | 381,240 | 0,248 | 43,720 | 301,730 | 42,580 | 2,339 | | | | |
| | Компот на сухофруктах | 180 | 0,234 | 10,755 | 2,295 | 10,755 | 0,005 | 0,180 | 0,180 | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,144 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>685,000</i> | <i>24,167</i> | <i>26,065</i> | <i>77,275</i> | <i>648,748</i> | <i>0,392</i> | <i>28,667</i> | <i>542,791</i> | <i>5,367</i> | <i>133,283</i> | <i>429,201</i> | <i>92,757</i> | <i>4,990</i> | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | | | |
| | <i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i> | <i>1 595,000</i> | <i>62,966</i> | <i>61,576</i> | <i>156,277</i> | <i>1 446,414</i> | <i>0,540</i> | <i>44,789</i> | <i>1 110,346</i> | <i>10,969</i> | <i>651,028</i> | <i>1 186,377</i> | <i>228,981</i> | <i>13,057</i> | | | | |

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

| № реч. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|-------------------------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|---------------------------|---------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| | Сыр порционный | 20 | 5,200 | 5,220 | | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая без сахара | 200 | 8,000 | 5,029 | 30,812 | 201,088 | 0,229 | 1,248 | 19,200 | 0,678 | 139,014 | 225,832 | 68,242 | 1,636 | | | | |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | 0,120 | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>460,000</i> | <i>16,822</i> | <i>11,626</i> | <i>50,209</i> | <i>375,173</i> | <i>0,396</i> | <i>1,679</i> | <i>65,735</i> | <i>0,898</i> | <i>373,709</i> | <i>412,978</i> | <i>98,126</i> | <i>3,866</i> | | | | |
| <i>Пролескиточное питание</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,039 | 0,580 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | |
| | Орех грецкий | 10 | 1,620 | 0,080 | 1,100 | 65,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 2,300 | 12,400 | 36,400 | 19,800 | 0,230 | | | | |
| | (Сухофрукты (чернослив)) | 10 | 0,230 | 0,070 | 5,750 | 25,600 | 0,002 | 0,300 | 0,100 | 0,180 | 8,000 | 8,300 | 10,200 | 0,300 | | | | |
| | <i>Итого за Пролескиточное питание</i> | <i>170,000</i> | <i>2,510</i> | <i>0,435</i> | <i>27,275</i> | <i>178,200</i> | <i>0,041</i> | <i>0,880</i> | <i>8,400</i> | <i>2,780</i> | <i>27,900</i> | <i>62,700</i> | <i>37,500</i> | <i>0,830</i> | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из свежих овощей с яблоками | 60 | 0,675 | 4,097 | 5,078 | 60,230 | 0,013 | 5,600 | 160,031 | 1,831 | 17,570 | 19,560 | 10,370 | 0,904 | | | | |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 200 | 4,998 | 5,437 | 15,026 | 129,121 | 0,193 | 7,604 | 160,031 | 2,374 | 32,302 | 87,679 | 31,012 | 1,568 | | | | |
| 294 | Котлеты рубленные на мясе птицы | 90 | 14,084 | 8,796 | 12,735 | 187,761 | 0,146 | 3,000 | 16,500 | 2,602 | 31,110 | 135,520 | 57,470 | 1,605 | | | | |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 3,208 | 0,642 | 25,821 | 121,889 | 0,192 | 32,076 | 17,142 | 0,010 | 6,950 | 9,340 | 36,953 | 1,452 | | | | |
| 376 | Чай с лимоном без сахара | 180 | 0,245 | 0,056 | 0,219 | 3,218 | 0,003 | 2,100 | 0,600 | 0,010 | 5,000 | 5,000 | 0,850 | 0,850 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 3,825 | 1,485 | 21,735 | 116,550 | 0,180 | 0,180 | 0,180 | 0,135 | 32,850 | 56,250 | 18,000 | 1,260 | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>725,000</i> | <i>27,035</i> | <i>20,513</i> | <i>80,614</i> | <i>618,769</i> | <i>0,727</i> | <i>50,560</i> | <i>177,131</i> | <i>6,952</i> | <i>137,924</i> | <i>401,394</i> | <i>158,805</i> | <i>7,639</i> | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | Фрукты (яблоки зеленые) | 150 | 0,660 | 0,285 | 20,415 | 87,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 7,500 | 18,000 | 7,500 | 0,300 | | | | |
| | Кефир обезжир. | 200 | 6,000 | 0,100 | 8,000 | 62,000 | 0,080 | 14,000 | 7,500 | 0,300 | 252,000 | 190,000 | 30,000 | 0,200 | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>350,000</i> | <i>6,660</i> | <i>0,385</i> | <i>28,415</i> | <i>149,000</i> | <i>0,080</i> | <i>14,000</i> | <i>7,500</i> | <i>0,300</i> | <i>259,500</i> | <i>208,000</i> | <i>37,500</i> | <i>0,500</i> | | | | |
| | <i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i> | <i>1 705,000</i> | <i>53,027</i> | <i>38,959</i> | <i>186,513</i> | <i>1 321,142</i> | <i>1,244</i> | <i>67,119</i> | <i>258,786</i> | <i>10,930</i> | <i>799,033</i> | <i>1 085,072</i> | <i>331,931</i> | <i>12,835</i> | | | | |