

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Гимназия №1»
г. Сосновоборска

Топкина О. Ю.

документов
2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО
"Межрегиональная
кейтеринговая компания"

Т.В.Фионов

сентябрь 2025г.



**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой
и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего
питания учащихся общеобразовательных учреждений
г.Сосновоборска**

2025 г.

| День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--|
| № рец. | 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 | Mg | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 140 / 10 | 9,014 | 6,266 | 40,944 | 256,882 | 0,102 | 0,080 | 39,000 | 0,960 | 119,340 | 117,160 | 14,220 | 1,094 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | |
| 338 | Фрукты (яблоки) | 110 | 0,440 | 0,440 | 10,780 | 51,700 | 0,033 | 11,000 | | 0,220 | 17,600 | 12,100 | 9,900 | 2,420 | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>12,694</i> | <i>7,077</i> | <i>84,447</i> | <i>455,970</i> | <i>0,180</i> | <i>11,180</i> | <i>39,500</i> | <i>1,620</i> | <i>149,890</i> | <i>163,500</i> | <i>34,120</i> | <i>4,813</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Икра овощная | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 196 / 4 | 4,126 | 4,175 | 10,953 | 84,728 | 0,061 | 13,427 | 158,914 | 1,607 | 32,520 | 58,149 | 17,302 | 0,975 | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 240 | 18,426 | 21,682 | 32,118 | 355,219 | 0,227 | 27,248 | 492,624 | 3,432 | 35,568 | 238,975 | 112,777 | 2,738 | |
| 348 | Компот из абрикосов | 180 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 | |
| 164 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | |
| 1305 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>740,000</i> | <i>28,636</i> | <i>32,487</i> | <i>95,984</i> | <i>744,342</i> | <i>0,458</i> | <i>45,175</i> | <i>651,538</i> | <i>7,567</i> | <i>128,058</i> | <i>383,164</i> | <i>160,184</i> | <i>5,495</i> | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 100 | 10,213 | 13,608 | 67,915 | 434,538 | 0,138 | | 43,285 | 5,908 | 26,058 | 97,913 | 14,139 | 1,396 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>300,000</i> | <i>10,449</i> | <i>13,663</i> | <i>81,078</i> | <i>489,286</i> | <i>0,140</i> | <i>1,700</i> | <i>43,865</i> | <i>5,916</i> | <i>32,608</i> | <i>107,033</i> | <i>19,019</i> | <i>2,279</i> | |
| <i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i> | | <i>1 540,000</i> | <i>51,779</i> | <i>53,227</i> | <i>261,509</i> | <i>1 689,598</i> | <i>0,778</i> | <i>58,055</i> | <i>734,903</i> | <i>15,103</i> | <i>310,556</i> | <i>653,697</i> | <i>213,323</i> | <i>12,587</i> | |
| День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | 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 | Mg | Fe | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное, 1 шт | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,070 | | 250,000 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 | |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 195 / 5 | 5,456 | 6,381 | 37,736 | 230,841 | 0,069 | 1,235 | 39,000 | 0,202 | 121,920 | 144,750 | 32,520 | 0,529 | |
| 378 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,650 | 1,301 | 15,443 | 80,388 | 0,021 | 0,750 | 10,500 | | 64,950 | 53,240 | 11,400 | 0,909 | |
| 1426 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>23,606</i> | <i>19,582</i> | <i>78,479</i> | <i>585,729</i> | <i>0,215</i> | <i>1,985</i> | <i>299,500</i> | <i>1,352</i> | <i>251,870</i> | <i>422,490</i> | <i>62,920</i> | <i>4,488</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,515 | 3,064 | 4,516 | 33,288 | 0,014 | 3,330 | 2,430 | 1,387 | 13,968 | 16,944 | 8,064 | 0,364 | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 4,178 | 2,314 | 12,540 | 73,094 | 0,059 | 5,005 | 170,832 | 1,127 | 13,336 | 45,824 | 10,046 | 0,603 | |
| 234 | Котлеты рыбные | 90 | 15,394 | 11,329 | 15,739 | 194,401 | 0,165 | 1,017 | 34,400 | 1,369 | 53,993 | 213,008 | 45,531 | 1,398 | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,249 | 3,833 | 23,153 | 140,182 | 0,173 | 27,995 | 19,000 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,332 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,018 | 12,894 | 51,984 | 0,001 | 0,079 | 3,042 | | 2,623 | 1,782 | 1,400 | 0,085 | |
| 164 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | |
| 1305 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>740,000</i> | <i>28,220</i> | <i>21,788</i> | <i>98,092</i> | <i>641,149</i> | <i>0,565</i> | <i>37,546</i> | <i>229,704</i> | <i>4,380</i> | <i>152,040</i> | <i>431,378</i> | <i>115,751</i> | <i>4,952</i> | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 100 | 7,766 | 10,696 | 51,067 | 332,035 | 0,113 | 2,933 | 31,937 | 4,665 | 24,039 | 76,371 | 13,236 | 1,680 | |
| 121 | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 102,000 | 0,020 | 4,000 | | 0,200 | 14,000 | 8,000 | 0,600 | | |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>300,000</i> | <i>8,866</i> | <i>10,896</i> | <i>75,467</i> | <i>434,035</i> | <i>0,133</i> | <i>6,933</i> | <i>31,937</i> | <i>4,865</i> | <i>24,039</i> | <i>90,371</i> | <i>21,236</i> | <i>2,280</i> | |
| <i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i> | | <i>1 540,000</i> | <i>60,692</i> | <i>52,266</i> | <i>252,038</i> | <i>1 660,913</i> | <i>0,913</i> | <i>46,464</i> | <i>561,141</i> | <i>10,597</i> | <i>427,949</i> | <i>944,239</i> | <i>199,907</i> | <i>11,720</i> | |

| День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| № рсц. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 3069 | Печенье | 20 | 1,560 | 3,076 | 13,858 | 88,000 | 0,016 | | 2,200 | 0,700 | 5,800 | 18,000 | 4,000 | 0,420 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 14,345 | 13,612 | 12,504 | 225,791 | 0,138 | 0,300 | | 2,119 | 20,800 | 135,140 | 18,470 | 0,995 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 140,401 | 0,160 | | 16,000 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 |
| 377 | Чай с лимоном | 196 / 4 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>23,876</i> | <i>21,185</i> | <i>80,385</i> | <i>602,940</i> | <i>0,360</i> | <i>2,000</i> | <i>18,780</i> | <i>3,603</i> | <i>53,190</i> | <i>300,470</i> | <i>107,170</i> | <i>5,254</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 3242 | Кукуруза порционно | 60 | 1,722 | 0,360 | 5,940 | 34,680 | 0,012 | 3,300 | 1,800 | 0,018 | 2,400 | 30,600 | 9,600 | 0,246 |
| 96 | Рассольник московский со сметаной | 195 / 5 | 4,142 | 4,080 | 10,706 | 88,528 | 0,069 | 7,385 | 156,494 | 1,542 | 20,640 | 64,499 | 14,512 | 0,716 |
| 291 | Глов из мяса птицы | 240 | 19,940 | 23,130 | 50,080 | 457,163 | 0,127 | 2,779 | 318,019 | 4,343 | 23,981 | 253,027 | 110,573 | 2,124 |
| 349 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 15,504 | 64,800 | 0,011 | 3,600 | | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,828 |
| 164 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| 1305 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>740,000</i> | <i>30,778</i> | <i>28,944</i> | <i>111,480</i> | <i>793,371</i> | <i>0,372</i> | <i>17,184</i> | <i>476,313</i> | <i>6,395</i> | <i>80,681</i> | <i>409,086</i> | <i>154,125</i> | <i>5,084</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с капустой и луком | 100 | 8,582 | 10,644 | 49,042 | 309,303 | 0,122 | 20,800 | 31,937 | 4,670 | 48,460 | 93,581 | 19,329 | 1,401 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>300,000</i> | <i>8,782</i> | <i>10,695</i> | <i>62,085</i> | <i>362,691</i> | <i>0,123</i> | <i>20,900</i> | <i>32,437</i> | <i>4,670</i> | <i>53,410</i> | <i>101,821</i> | <i>23,729</i> | <i>2,260</i> |
| Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет | | 1 540,000 | 63,436 | 60,824 | 253,950 | 1 759,002 | 0,855 | 40,084 | 527,530 | 14,668 | 187,281 | 811,377 | 285,024 | 12,598 |
| День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рсц. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 25,717 | 27,354 | 4,565 | 367,581 | 0,158 | 0,871 | 492,900 | 2,032 | 187,650 | 421,030 | 32,040 | 4,777 |
| 382 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,200 | 2,510 | 22,074 | 124,370 | 0,040 | 1,300 | 20,000 | | 120,000 | 90,000 | 14,000 | 0,139 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукты (яблоки) | 110 | 0,440 | 0,440 | 10,780 | 51,700 | 0,033 | 11,000 | | 0,220 | 17,600 | 12,100 | 9,900 | 2,420 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>32,397</i> | <i>30,624</i> | <i>57,099</i> | <i>637,651</i> | <i>0,275</i> | <i>13,171</i> | <i>512,900</i> | <i>2,692</i> | <i>333,250</i> | <i>549,130</i> | <i>61,540</i> | <i>7,776</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный | 60 | 1,151 | 3,219 | 12,296 | 65,274 | 0,066 | 11,100 | | 1,340 | 8,202 | 35,208 | 13,020 | 0,535 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 200 | 7,698 | 5,547 | 17,651 | 136,724 | 0,207 | 7,605 | 170,832 | 2,453 | 33,816 | 105,684 | 31,016 | 1,816 |
| 290/330 | Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе | 90 / 30 | 24,861 | 28,901 | 6,892 | 362,951 | 0,098 | 0,028 | 19,150 | 2,112 | 21,262 | 236,880 | 117,136 | 1,948 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,691 | 4,176 | 33,516 | 190,551 | 0,061 | | 20,000 | 0,600 | 23,880 | 163,750 | 20,220 | 0,939 |
| 349 | Компот из изюма | 180 | 0,414 | 0,090 | 25,317 | 104,445 | 0,027 | | | 0,090 | 14,400 | 23,220 | 7,560 | 0,581 |
| 164 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| 1305 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>770,000</i> | <i>43,645</i> | <i>43,163</i> | <i>124,922</i> | <i>1 008,145</i> | <i>0,612</i> | <i>18,853</i> | <i>209,982</i> | <i>7,015</i> | <i>129,460</i> | <i>621,742</i> | <i>205,152</i> | <i>6,989</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с картофельной начинкой | 100 | 8,377 | 10,718 | 51,696 | 319,274 | 0,144 | 6,866 | 31,937 | 4,626 | 30,273 | 96,953 | 19,035 | 1,401 |
| 371 | Снежок | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>300,000</i> | <i>13,977</i> | <i>15,718</i> | <i>61,096</i> | <i>424,274</i> | <i>0,204</i> | <i>8,666</i> | <i>71,937</i> | <i>4,626</i> | <i>272,273</i> | <i>284,953</i> | <i>49,035</i> | <i>1,601</i> |
| Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет | | 1 570,000 | 90,019 | 89,505 | 243,117 | 2 070,070 | 1,091 | 40,690 | 794,819 | 14,333 | 734,983 | 1 455,825 | 315,727 | 16,366 |

| День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 3061 | Вафли | 50 | 2,250 | 11,000 | 35,000 | 110,000 | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 195 / 5 | 5,833 | 6,708 | 33,771 | 219,471 | 0,128 | 1,209 | 38,600 | 0,159 | 122,650 | 149,720 | 35,510 | 0,796 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| 1426 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>12,105</i> | <i>18,165</i> | <i>93,448</i> | <i>448,656</i> | <i>0,184</i> | <i>1,320</i> | <i>39,155</i> | <i>0,709</i> | <i>138,145</i> | <i>191,366</i> | <i>47,394</i> | <i>2,256</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром | 55 / 5 | 2,199 | 4,459 | 4,664 | 67,806 | 0,012 | 5,343 | 13,480 | 1,400 | 73,610 | 57,410 | 14,090 | 0,796 |
| 99 | Суп из овощей | 200 | 4,192 | 4,285 | 11,422 | 86,872 | 0,076 | 17,005 | 170,831 | 1,866 | 22,783 | 59,761 | 17,412 | 0,801 |
| 268 | Биточки мясные с томатным соусом | 90 / 30 | 14,085 | 17,580 | 17,578 | 275,702 | 0,132 | 1,188 | 61,520 | 3,214 | 35,310 | 136,490 | 20,070 | 1,614 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,414 | 3,656 | 40,944 | 222,482 | 0,099 | | 16,000 | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,994 |
| 1008 | Напиток из лимона | 180 | 0,126 | 0,014 | 22,376 | 92,540 | 0,006 | 5,600 | 0,280 | 0,028 | 5,600 | 3,080 | 1,680 | 0,150 |
| 164 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| 1305 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>770,000</i> | <i>31,846</i> | <i>31,224</i> | <i>126,234</i> | <i>893,602</i> | <i>0,478</i> | <i>29,256</i> | <i>262,111</i> | <i>7,838</i> | <i>184,543</i> | <i>366,901</i> | <i>79,172</i> | <i>5,525</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя. 100 | 100 | 11,922 | 12,676 | 77,633 | 471,806 | 0,157 | | 59,400 | 5,286 | 31,440 | 117,415 | 16,253 | 1,671 |
| 378 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,650 | 1,301 | 15,443 | 80,388 | 0,021 | 0,750 | 10,500 | | 64,950 | 53,240 | 11,400 | 0,909 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>300,000</i> | <i>13,572</i> | <i>13,977</i> | <i>93,076</i> | <i>552,194</i> | <i>0,178</i> | <i>0,750</i> | <i>69,900</i> | <i>5,286</i> | <i>96,390</i> | <i>170,655</i> | <i>27,653</i> | <i>2,580</i> |
| Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет | | 1 570,000 | 57,523 | 63,366 | 312,758 | 1 894,452 | 0,840 | 31,326 | 371,166 | 13,833 | 419,078 | 728,922 | 154,219 | 10,361 |
| День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшеничная молочная с маслом | 195 / 5 | 5,694 | 6,515 | 27,655 | 192,650 | 0,157 | 0,988 | 35,200 | 0,140 | 101,972 | 140,100 | 35,628 | 0,920 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| 4313 | Пряник | 50 | 4,100 | 3,350 | 35,950 | 182,500 | | | | | | | | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>13,794</i> | <i>10,316</i> | <i>101,248</i> | <i>546,038</i> | <i>0,213</i> | <i>1,088</i> | <i>35,700</i> | <i>0,690</i> | <i>116,922</i> | <i>180,840</i> | <i>47,028</i> | <i>2,329</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 2809 | Огурцы солёные порционные | 60 | 0,480 | 0,060 | 1,020 | 7,800 | 0,012 | 3,000 | 3,000 | 0,060 | 13,800 | 14,400 | 8,400 | 0,360 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 200 | 4,203 | 2,400 | 14,452 | 83,118 | 0,093 | 12,065 | 150,894 | 1,038 | 15,250 | 63,139 | 18,052 | 0,823 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 240 | 17,196 | 20,370 | 35,989 | 354,644 | 0,253 | 34,120 | 13,080 | 3,449 | 32,705 | 233,177 | 105,238 | 2,829 |
| 348 | Компот из абрикосов и яблок | 180 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 |
| 164 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| 1305 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>740,000</i> | <i>26,943</i> | <i>24,060</i> | <i>98,974</i> | <i>668,357</i> | <i>0,516</i> | <i>49,485</i> | <i>166,974</i> | <i>5,215</i> | <i>97,125</i> | <i>374,556</i> | <i>152,795</i> | <i>5,374</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 100 | 10,213 | 13,608 | 67,915 | 434,538 | 0,138 | | 43,285 | 5,908 | 26,058 | 97,913 | 14,139 | 1,396 |
| 377 | Чай с лимоном | 196 / 4 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>300,000</i> | <i>10,449</i> | <i>13,663</i> | <i>81,078</i> | <i>489,286</i> | <i>0,140</i> | <i>1,700</i> | <i>43,865</i> | <i>5,916</i> | <i>32,608</i> | <i>107,033</i> | <i>19,019</i> | <i>2,279</i> |
| Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет | | 1 540,000 | 51,186 | 48,039 | 281,300 | 1 703,681 | 0,869 | 52,273 | 246,539 | 11,821 | 246,655 | 662,429 | 218,842 | 9,982 |

| День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 140 / 10 | 9,014 | 6,266 | 40,944 | 256,882 | 0,102 | 0,080 | 39,000 | 0,960 | 119,340 | 117,160 | 14,220 | 1,094 |
| 377 | Чай с лимоном | 196 / 4 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукты (яблоки) | 110 | 0,440 | 0,440 | 10,780 | 51,700 | 0,033 | 11,000 | | 0,220 | 17,600 | 12,100 | 9,900 | 2,420 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>12,730</i> | <i>7,081</i> | <i>84,567</i> | <i>457,330</i> | <i>0,181</i> | <i>12,780</i> | <i>39,580</i> | <i>1,628</i> | <i>151,490</i> | <i>164,380</i> | <i>34,600</i> | <i>4,837</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зел.горошком | 60 | 2,575 | 5,120 | 6,129 | 81,054 | 0,061 | 7,170 | 330,000 | 1,736 | 15,390 | 53,346 | 15,492 | 0,719 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 194 / 6 | 5,204 | 5,285 | 13,926 | 110,712 | 0,087 | 9,469 | 161,294 | 2,201 | 38,270 | 83,689 | 23,072 | 1,072 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 14,345 | 13,612 | 12,504 | 225,791 | 0,138 | 0,300 | | 2,119 | 20,800 | 135,140 | 18,470 | 0,995 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 140,401 | 0,160 | | 16,000 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,051 | 12,045 | 49,398 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 |
| 164 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| 1305 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>740,000</i> | <i>31,849</i> | <i>29,420</i> | <i>95,034</i> | <i>755,556</i> | <i>0,600</i> | <i>17,159</i> | <i>507,794</i> | <i>6,812</i> | <i>119,350</i> | <i>449,625</i> | <i>151,854</i> | <i>7,328</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 100 | 7,766 | 10,696 | 51,067 | 332,035 | 0,113 | 2,933 | 31,937 | 4,665 | 24,039 | 76,371 | 13,236 | 1,680 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>300,000</i> | <i>7,988</i> | <i>10,753</i> | <i>51,144</i> | <i>333,720</i> | <i>0,114</i> | <i>3,044</i> | <i>32,492</i> | <i>4,665</i> | <i>29,534</i> | <i>85,517</i> | <i>18,120</i> | <i>2,590</i> |
| Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет | | 1 540,000 | 52,567 | 47,254 | 230,745 | 1 546,606 | 0,895 | 32,983 | 579,866 | 13,105 | 300,374 | 699,522 | 204,574 | 14,755 |
| День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 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 с маслом | 198 / 2 | 5,419 | 4,963 | 26,729 | 173,711 | 0,148 | 0,988 | 23,200 | 0,436 | 107,408 | 154,730 | 44,312 | 1,054 |
| 378 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,650 | 1,301 | 15,443 | 80,388 | 0,021 | 0,750 | 10,500 | | 64,950 | 53,240 | 11,400 | 0,909 |
| 999 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,080 | 0,640 | 39,360 | 188,000 | 0,088 | | | 0,880 | 16,000 | 52,000 | 11,200 | 0,880 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>18,349</i> | <i>12,124</i> | <i>81,532</i> | <i>510,899</i> | <i>0,263</i> | <i>1,898</i> | <i>79,700</i> | <i>1,416</i> | <i>388,358</i> | <i>387,970</i> | <i>75,912</i> | <i>3,043</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Икра овощная | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 200 | 3,943 | 4,700 | 11,327 | 37,178 | 0,025 | 1,065 | 150,894 | 1,026 | 9,510 | 26,739 | 3,902 | 0,298 |
| 260 | Гуляш из птицы | 90 | 12,839 | 17,401 | 9,361 | 216,831 | 0,062 | 2,433 | 11,350 | 2,924 | 14,710 | 128,170 | 62,360 | 1,273 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,249 | 3,833 | 23,153 | 140,182 | 0,173 | 27,995 | 19,000 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,332 |
| 398 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,476 | 0,196 | 16,742 | 79,660 | 0,010 | 140,000 | 114,380 | 0,532 | 8,400 | 2,380 | 2,380 | 0,450 |
| 164 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| 1305 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>740,000</i> | <i>26,357</i> | <i>32,760</i> | <i>95,233</i> | <i>703,651</i> | <i>0,435</i> | <i>175,813</i> | <i>295,624</i> | <i>6,802</i> | <i>125,340</i> | <i>333,309</i> | <i>128,352</i> | <i>4,943</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с картофельной начинкой | 100 | 8,377 | 10,718 | 51,696 | 319,274 | 0,144 | 6,866 | 31,937 | 4,626 | 30,273 | 96,953 | 19,035 | 1,401 |
| 121 | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 102,000 | 0,020 | 4,000 | | 0,200 | | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>300,000</i> | <i>9,477</i> | <i>10,918</i> | <i>76,096</i> | <i>421,274</i> | <i>0,164</i> | <i>10,866</i> | <i>31,937</i> | <i>4,826</i> | <i>30,273</i> | <i>110,953</i> | <i>27,035</i> | <i>2,001</i> |
| Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет | | 1 540,000 | 54,183 | 55,802 | 252,861 | 1 635,824 | 0,862 | 188,577 | 407,261 | 13,044 | 543,971 | 832,232 | 231,299 | 9,987 |

| День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рец. | 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 | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 3061 | Вафли | 50 | 2,250 | 11,000 | 35,000 | 110,000 | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная кукурузная с маслом | 200 | 7,416 | 4,435 | 15,476 | 277,791 | 0,111 | 1,196 | 45,210 | 0,419 | 124,488 | 145,980 | 30,112 | 1,673 |
| 377 | Чай с лимоном | 196 / 4 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| 1426 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>500,000</i> | <i>13,702</i> | <i>15,890</i> | <i>88,239</i> | <i>560,039</i> | <i>0,168</i> | <i>2,896</i> | <i>45,790</i> | <i>0,977</i> | <i>141,038</i> | <i>187,600</i> | <i>41,992</i> | <i>3,106</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,920 | 4,109 | 6,201 | 58,870 | 0,038 | 6,100 | 160,630 | 1,833 | 11,900 | 26,760 | 12,095 | 0,465 |
| 88/2011 | Щи из свежей капусты со сметаной | 194 / 6 | 4,038 | 3,184 | 9,125 | 68,108 | 0,066 | 15,746 | 159,174 | 1,193 | 27,970 | 53,589 | 14,652 | 0,745 |
| 249 | Рыба, запеченная в омлете | 90 | 15,565 | 13,902 | 2,217 | 184,895 | 0,100 | 0,648 | 183,801 | 0,524 | 98,064 | 246,894 | 32,986 | 2,007 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,008 | 4,279 | 33,072 | 187,031 | 0,043 | | 16,000 | 0,570 | 8,880 | 81,450 | 26,720 | 0,567 |
| 54-12хп-2020 | Напиток из облепихи | 180 | 0,238 | 1,069 | 7,416 | 41,373 | 0,006 | 39,600 | 49,500 | 0,990 | 4,356 | 1,782 | 5,940 | 0,296 |
| 164 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| 1305 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>740,000</i> | <i>29,599</i> | <i>27,773</i> | <i>87,281</i> | <i>688,477</i> | <i>0,406</i> | <i>62,214</i> | <i>569,105</i> | <i>5,530</i> | <i>179,070</i> | <i>467,475</i> | <i>108,593</i> | <i>5,250</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя, 100 | 100 | 11,922 | 12,676 | 77,633 | 471,806 | 0,157 | | 59,400 | 5,286 | 31,440 | 117,415 | 16,253 | 1,671 |
| 371 | Снежок | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>300,000</i> | <i>17,522</i> | <i>17,676</i> | <i>87,033</i> | <i>576,806</i> | <i>0,217</i> | <i>1,800</i> | <i>99,400</i> | <i>5,286</i> | <i>273,440</i> | <i>305,415</i> | <i>46,253</i> | <i>1,871</i> |
| Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет | | 1 540,000 | 60,823 | 61,339 | 262,553 | 1 825,322 | 0,791 | 66,910 | 714,295 | 11,793 | 593,548 | 960,490 | 196,838 | 10,227 |
| День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | 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 | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 150 / 20 | 25,067 | 14,586 | 36,460 | 382,421 | 0,116 | 0,700 | 92,200 | 1,200 | 196,520 | 302,180 | 34,870 | 1,119 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,880 | 3,100 | 18,182 | 117,430 | 0,044 | 1,300 | 20,120 | 0,012 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,019 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукты (яблоки) | 110 | 0,440 | 0,440 | 10,780 | 51,700 | 0,033 | 11,000 | | 0,220 | 17,600 | 12,100 | 9,900 | 2,420 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>520,000</i> | <i>32,427</i> | <i>18,446</i> | <i>85,102</i> | <i>645,551</i> | <i>0,237</i> | <i>13,000</i> | <i>112,320</i> | <i>1,872</i> | <i>347,240</i> | <i>456,480</i> | <i>81,370</i> | <i>4,998</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 60 | 1,014 | 3,086 | 7,662 | 52,847 | 0,019 | 6,171 | 7,584 | 1,754 | 19,044 | 26,423 | 12,669 | 0,836 |
| 98 | Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне | 200 | 4,170 | 2,392 | 10,576 | 67,148 | 0,074 | 12,922 | 153,174 | 1,183 | 21,350 | 55,109 | 15,642 | 0,772 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 90 / 30 | 11,703 | 13,861 | 22,075 | 215,301 | 0,136 | 4,642 | 91,796 | 2,265 | 22,338 | 120,994 | 22,263 | 1,165 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,414 | 3,656 | 40,944 | 222,482 | 0,099 | | 16,000 | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,994 |
| 348 | Компот из абрикосов и яблок | 180 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 |
| 164 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| 1305 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>770,000</i> | <i>28,365</i> | <i>24,225</i> | <i>128,770</i> | <i>780,573</i> | <i>0,486</i> | <i>24,035</i> | <i>268,554</i> | <i>6,780</i> | <i>117,442</i> | <i>319,526</i> | <i>81,399</i> | <i>5,129</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Сдоба обыкновенная, | 100 | 9,394 | 7,387 | 66,494 | 369,593 | 0,136 | | 23,325 | 3,541 | 23,706 | 84,378 | 13,572 | 1,224 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>300,000</i> | <i>9,594</i> | <i>7,438</i> | <i>79,537</i> | <i>422,981</i> | <i>0,137</i> | <i>0,100</i> | <i>23,825</i> | <i>3,541</i> | <i>28,656</i> | <i>92,618</i> | <i>17,972</i> | <i>2,083</i> |
| Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет | | 1 590,000 | 70,386 | 50,109 | 293,409 | 1 849,105 | 0,860 | 37,135 | 404,699 | 12,193 | 493,338 | 868,624 | 180,741 | 12,210 |

| Возрастная группа | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Б | Ж | У | | | | | | | | | |
| Понедельник - 1 | 51,779 | 53,227 | 261,509 | 1 689,598 | 0,778 | 58,055 | 734,903 | 15,103 | 310,556 | 653,697 | 213,323 | 12,587 |
| Вторник - 1 | 60,692 | 52,266 | 252,038 | 1 660,913 | 0,913 | 46,464 | 561,141 | 10,597 | 427,949 | 944,239 | 199,907 | 11,720 |
| Среда - 1 | 63,436 | 60,824 | 253,950 | 1 759,002 | 0,855 | 40,084 | 527,530 | 14,668 | 187,281 | 811,377 | 285,024 | 12,598 |
| Четверг - 1 | 90,019 | 89,505 | 243,117 | 2 070,070 | 1,091 | 40,690 | 794,819 | 14,333 | 734,983 | 1 455,825 | 315,727 | 16,366 |
| Пятница - 1 | 57,523 | 63,366 | 312,758 | 1 894,452 | 0,840 | 31,326 | 371,166 | 13,833 | 419,078 | 728,922 | 154,219 | 10,361 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 64,690 | 63,838 | 264,674 | 1 814,807 | 0,895 | 43,324 | 597,912 | 13,707 | 415,969 | 918,812 | 233,640 | 12,726 |
| Понедельник - 2 | 51,186 | 48,039 | 281,300 | 1 703,681 | 0,869 | 52,273 | 246,539 | 11,821 | 246,655 | 662,429 | 218,842 | 9,982 |
| Вторник - 2 | 52,567 | 47,254 | 230,745 | 1 546,606 | 0,895 | 32,983 | 579,866 | 13,105 | 300,374 | 699,522 | 204,574 | 14,755 |
| Среда - 2 | 54,183 | 55,802 | 252,861 | 1 635,824 | 0,862 | 188,577 | 407,261 | 13,044 | 543,971 | 832,232 | 231,299 | 9,987 |
| Четверг - 2 | 60,823 | 61,339 | 262,553 | 1 825,322 | 0,791 | 66,910 | 714,295 | 11,793 | 593,548 | 960,490 | 196,838 | 10,227 |
| Пятница - 2 | 70,386 | 50,109 | 293,409 | 1 849,105 | 0,860 | 37,135 | 404,699 | 12,193 | 493,338 | 868,624 | 180,741 | 12,210 |
| СРЕДНЕЕ за 2 неделю | 57,829 | 52,509 | 264,174 | 1 712,108 | 0,855 | 75,576 | 470,532 | 12,391 | 435,577 | 804,659 | 206,459 | 11,432 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 61,260 | 58,174 | 264,424 | 1 763,458 | 0,875 | 59,450 | 534,222 | 13,049 | 425,773 | 861,736 | 220,050 | 12,079 |
| Норма СанПин | 77 | 79 | 335 | 2 350 | 1,2 | 60 | 700 | 12 | 1 100 | 1 100 | 250 | 12 |

| Возрастная группа | | | | Итого за день |
|----------------------------------|------------|------------|------------|---------------|
| | Завтрак | Обед | Полдник | |
| Понедельник - 1 | 500,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Вторник - 1 | 500,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Среда - 1 | 500,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Четверг - 1 | 500,000 | 770,000 | 300,000 | 1 570,000 |
| Пятница - 1 | 500,000 | 770,000 | 300,000 | 1 570,000 |
| Понедельник - 2 | 500,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Вторник - 2 | 500,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Среда - 2 | 500,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Четверг - 2 | 500,000 | 740,000 | 300,000 | 1 540,000 |
| Пятница - 2 | 520,000 | 770,000 | 300,000 | 1 590,000 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 502 | 749 | 300 | 1 551 |
| Норма СанПин | 500 | 700 | 300 | 1 500 |

| День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 185 / 15 | 12,464 | 9,273 | 54,647 | 352,874 | 0,137 | 0,120 | 58,500 | 1,296 | 173,506 | 166,638 | 19,574 | 1,458 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукты (яблоки) | 110 | 0,440 | 0,440 | 10,780 | 51,700 | 0,033 | 11,000 | | 0,220 | 17,600 | 12,100 | 9,900 | 2,420 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>550,000</i> | <i>16,144</i> | <i>10,084</i> | <i>98,150</i> | <i>551,962</i> | <i>0,215</i> | <i>11,220</i> | <i>59,000</i> | <i>1,956</i> | <i>204,056</i> | <i>212,978</i> | <i>39,474</i> | <i>5,177</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 | | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 242 / 8 | 5,158 | 5,220 | 13,693 | 105,918 | 0,077 | 16,784 | 198,651 | 2,010 | 40,671 | 72,689 | 21,630 | 1,219 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 280 | 21,497 | 25,295 | 37,471 | 414,422 | 0,265 | 31,789 | 574,728 | 4,004 | 41,496 | 278,804 | 131,573 | 3,194 |
| 348 | Компот из абрикосов | 180 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 |
| 659 | 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 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>890,000</i> | <i>35,029</i> | <i>41,155</i> | <i>117,427</i> | <i>928,535</i> | <i>0,571</i> | <i>55,913</i> | <i>773,379</i> | <i>9,922</i> | <i>167,837</i> | <i>471,333</i> | <i>194,708</i> | <i>6,865</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 150 | 15,320 | 20,417 | 101,878 | 651,880 | 0,207 | | 64,940 | 8,864 | 39,089 | 146,879 | 21,209 | 2,094 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>350,000</i> | <i>15,556</i> | <i>20,472</i> | <i>115,041</i> | <i>706,628</i> | <i>0,209</i> | <i>1,700</i> | <i>65,520</i> | <i>8,872</i> | <i>45,639</i> | <i>155,999</i> | <i>26,089</i> | <i>2,977</i> |
| Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше | | 1 790,000 | 66,729 | 71,711 | 330,618 | 2 187,125 | 0,995 | 68,833 | 897,899 | 20,750 | 417,532 | 840,310 | 260,271 | 15,019 |
| День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное, 1 шт | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,070 | | 250,000 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом | 244 / 6 | 6,860 | 7,806 | 47,299 | 287,701 | 0,087 | 1,547 | 47,800 | 0,252 | 151,760 | 181,650 | 40,880 | 0,658 |
| 378 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,650 | 1,301 | 15,443 | 80,388 | 0,021 | 0,750 | 10,500 | | 64,950 | 53,240 | 11,400 | 0,909 |
| 1426 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>550,000</i> | <i>25,010</i> | <i>21,007</i> | <i>88,042</i> | <i>642,589</i> | <i>0,233</i> | <i>2,297</i> | <i>308,300</i> | <i>1,402</i> | <i>281,710</i> | <i>459,390</i> | <i>71,280</i> | <i>4,617</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,858 | 5,106 | 7,527 | 55,480 | 0,024 | 5,550 | 4,050 | 2,311 | 23,280 | 28,240 | 13,440 | 0,606 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 4,552 | 3,365 | 15,713 | 93,344 | 0,071 | 6,305 | 210,832 | 1,609 | 15,376 | 52,744 | 12,556 | 0,710 |
| 234 | Котлеты рыбные | 100 | 17,105 | 12,586 | 17,492 | 215,994 | 0,183 | 1,130 | 38,217 | 1,520 | 59,995 | 236,682 | 50,592 | 1,553 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,904 | 4,745 | 27,818 | 169,692 | 0,208 | 33,634 | 23,600 | 0,050 | 46,860 | 116,060 | 41,370 | 1,589 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,054 | 0,018 | 12,894 | 51,984 | 0,001 | 0,079 | 3,042 | 0,037 | 2,623 | 1,782 | 1,400 | 0,085 |
| 659 | 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 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>890,000</i> | <i>32,913</i> | <i>27,460</i> | <i>120,444</i> | <i>784,094</i> | <i>0,691</i> | <i>46,858</i> | <i>279,741</i> | <i>6,087</i> | <i>185,334</i> | <i>511,508</i> | <i>140,958</i> | <i>6,103</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 150 | 11,651 | 16,051 | 76,612 | 498,161 | 0,169 | 4,400 | 47,920 | 7,000 | 36,065 | 114,575 | 19,857 | 2,520 |
| 121 | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 102,000 | 0,020 | 4,000 | | 0,200 | | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>350,000</i> | <i>12,751</i> | <i>16,251</i> | <i>101,012</i> | <i>600,161</i> | <i>0,189</i> | <i>8,400</i> | <i>47,920</i> | <i>7,200</i> | <i>36,065</i> | <i>128,575</i> | <i>27,857</i> | <i>3,120</i> |
| Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше | | 1 790,000 | 70,674 | 64,718 | 309,498 | 2 026,844 | 1,113 | 57,555 | 635,961 | 14,689 | 503,109 | 1 099,473 | 240,095 | 13,840 |

| День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|----------------|----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| № рец. | 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 | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 3069 | Печенье | 20 | 1,560 | 3,076 | 13,858 | 88,000 | 0,016 | | 2,200 | 0,700 | 5,800 | 18,000 | 4,000 | 0,420 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 15,809 | 14,547 | 14,575 | 246,861 | 0,157 | 0,400 | | 2,160 | 23,700 | 149,350 | 20,580 | 1,123 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,585 | 5,078 | 25,190 | 168,571 | 0,190 | | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,987 |
| 377 | Чай с лимоном | 196 / 4 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| 1426 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>550,000</i> | <i>26,990</i> | <i>23,156</i> | <i>91,386</i> | <i>675,680</i> | <i>0,420</i> | <i>2,100</i> | <i>22,780</i> | <i>3,820</i> | <i>59,730</i> | <i>342,340</i> | <i>124,680</i> | <i>5,963</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 3242 | Кукуруза порционно | 100 | 2,870 | 0,600 | 9,900 | 57,800 | 0,020 | 5,500 | 3,000 | 0,030 | 4,000 | 51,000 | 16,000 | 0,410 |
| 96 | Рассольник московский со сметаной | 244 / 6 | 5,094 | 5,335 | 17,688 | 130,164 | 0,090 | 9,779 | 217,582 | 2,054 | 26,816 | 96,464 | 21,376 | 0,972 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 280 | 23,264 | 26,985 | 58,426 | 533,356 | 0,148 | 3,242 | 371,022 | 5,067 | 27,978 | 295,198 | 129,002 | 2,479 |
| 349 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 15,504 | 64,800 | 0,011 | 3,600 | | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,828 |
| 659 | 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 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>890,000</i> | <i>37,812</i> | <i>34,704</i> | <i>140,518</i> | <i>983,720</i> | <i>0,473</i> | <i>22,281</i> | <i>591,604</i> | <i>7,783</i> | <i>101,754</i> | <i>522,622</i> | <i>191,218</i> | <i>6,249</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с капустой и луком | 150 | 12,889 | 15,975 | 73,975 | 464,041 | 0,184 | 31,299 | 47,920 | 7,010 | 73,021 | 140,968 | 29,135 | 2,110 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>350,000</i> | <i>13,089</i> | <i>16,026</i> | <i>87,018</i> | <i>517,429</i> | <i>0,185</i> | <i>31,399</i> | <i>48,420</i> | <i>7,010</i> | <i>77,971</i> | <i>149,208</i> | <i>33,535</i> | <i>2,969</i> |
| Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше | | 1 790,000 | 77,891 | 73,886 | 318,922 | 2 176,829 | 1,078 | 55,780 | 662,804 | 18,613 | 239,455 | 1 014,170 | 349,433 | 15,181 |
| День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | 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 | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 34,237 | 36,758 | 6,068 | 492,401 | 0,210 | 1,157 | 656,300 | 2,854 | 248,390 | 560,190 | 42,560 | 6,351 |
| 382 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,200 | 2,510 | 22,074 | 124,370 | 0,040 | 1,300 | 20,000 | | 120,000 | 90,000 | 14,000 | 0,139 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукты (яблоки) | 110 | 0,440 | 0,440 | 10,780 | 51,700 | 0,033 | 11,000 | | 0,220 | 17,600 | 12,100 | 9,900 | 2,420 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>550,000</i> | <i>40,917</i> | <i>40,028</i> | <i>58,602</i> | <i>762,471</i> | <i>0,327</i> | <i>13,457</i> | <i>676,300</i> | <i>3,514</i> | <i>393,990</i> | <i>688,290</i> | <i>72,060</i> | <i>9,350</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Салат картофельный | 100 | 1,918 | 5,365 | 20,494 | 108,790 | 0,109 | 18,500 | | 2,234 | 13,670 | 58,680 | 21,700 | 0,892 |
| 102 | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,872 | 5,657 | 22,143 | 156,984 | 0,254 | 9,905 | 210,832 | 2,493 | 40,576 | 126,904 | 38,636 | 2,208 |
| 290/330 | Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе | 100 / 30 | 27,591 | 31,661 | 7,552 | 398,651 | 0,109 | 0,028 | 20,500 | 2,196 | 22,020 | 262,440 | 130,010 | 2,155 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5,629 | 5,011 | 40,219 | 228,661 | 0,073 | | 24,000 | 0,720 | 27,920 | 196,350 | 24,220 | 1,121 |
| 349 | Компот из изюма | 180 | 0,414 | 0,090 | 25,317 | 104,445 | 0,027 | | | 0,090 | 14,400 | 23,220 | 7,560 | 0,581 |
| 659 | 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 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>920,000</i> | <i>50,864</i> | <i>49,424</i> | <i>154,725</i> | <i>1 195,131</i> | <i>0,776</i> | <i>28,593</i> | <i>255,332</i> | <i>8,293</i> | <i>155,786</i> | <i>743,594</i> | <i>243,726</i> | <i>8,517</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с картофельной начинкой | 150 | 12,567 | 16,083 | 77,551 | 479,001 | 0,216 | 10,300 | 47,920 | 6,942 | 45,434 | 145,454 | 28,557 | 2,102 |
| 371 | Снежок | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>350,000</i> | <i>18,167</i> | <i>21,083</i> | <i>86,951</i> | <i>584,001</i> | <i>0,276</i> | <i>12,100</i> | <i>87,920</i> | <i>6,942</i> | <i>287,434</i> | <i>333,454</i> | <i>58,557</i> | <i>2,302</i> |
| Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше | | 1 820,000 | 109,948 | 110,535 | 300,278 | 2 541,603 | 1,379 | 54,150 | 1 019,552 | 18,749 | 837,210 | 1 765,338 | 374,343 | 20,169 |

| День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рец. | 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 | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 3061 | Вафли | 50 | 2,250 | 11,000 | 35,000 | 110,000 | | | | | | | | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 244 / 6 | 7,293 | 8,203 | 42,429 | 273,571 | 0,161 | 1,508 | 47,200 | 0,196 | 152,080 | 186,870 | 44,380 | 0,992 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | | 5,495 | 9,146 | 4,884 | -0,910 |
| 1426 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>550,000</i> | <i>13,565</i> | <i>19,660</i> | <i>102,106</i> | <i>502,756</i> | <i>0,217</i> | <i>1,619</i> | <i>47,755</i> | <i>0,746</i> | <i>167,575</i> | <i>228,516</i> | <i>56,264</i> | <i>2,452</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром | 91 / 9 | 3,665 | 7,432 | 7,773 | 113,009 | 0,020 | 8,905 | 22,467 | 2,333 | 122,682 | 95,682 | 23,483 | 1,327 |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 4,565 | 5,337 | 14,276 | 105,883 | 0,093 | 21,255 | 210,831 | 2,325 | 28,083 | 70,199 | 21,762 | 0,963 |
| 268 | Биточки мясные с томатным соусом | 100 / 30 | 15,607 | 18,803 | 19,768 | 300,082 | 0,149 | 1,288 | 61,520 | 3,265 | 38,870 | 151,160 | 22,150 | 1,789 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,742 | 4,537 | 49,417 | 269,652 | 0,120 | | 20,000 | 1,100 | 21,860 | 63,900 | 11,640 | 1,188 |
| 1008 | Напиток из лимона | 180 | 0,126 | 0,014 | 22,376 | 92,540 | 0,006 | 5,600 | 0,280 | 0,028 | 5,600 | 3,080 | 1,680 | 0,150 |
| 659 | 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 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>920,000</i> | <i>38,145</i> | <i>37,763</i> | <i>152,610</i> | <i>1 078,766</i> | <i>0,592</i> | <i>37,208</i> | <i>315,098</i> | <i>9,611</i> | <i>254,295</i> | <i>460,021</i> | <i>102,315</i> | <i>6,977</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 150 | 17,883 | 19,014 | 116,450 | 707,709 | 0,235 | | 89,100 | 7,930 | 47,160 | 176,123 | 24,379 | 2,506 |
| 378 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,650 | 1,301 | 15,443 | 80,388 | 0,021 | 0,750 | 10,500 | | 64,950 | 53,240 | 11,400 | 0,909 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>350,000</i> | <i>19,533</i> | <i>20,315</i> | <i>131,893</i> | <i>788,097</i> | <i>0,256</i> | <i>0,750</i> | <i>99,600</i> | <i>7,930</i> | <i>112,110</i> | <i>229,363</i> | <i>35,779</i> | <i>3,415</i> |
| Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше | | 1 820,000 | 71,243 | 77,738 | 386,609 | 2 369,619 | 1,065 | 39,577 | 462,453 | 18,287 | 533,980 | 917,900 | 194,358 | 12,844 |
| День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | 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 | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | Каша пшеничная молочная с маслом | 244 / 6 | 7,116 | 7,963 | 34,566 | 239,161 | 0,196 | 1,235 | 43,000 | 0,173 | 127,405 | 175,050 | 44,535 | 1,149 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| 4313 | Пряник | 50 | 4,100 | 3,350 | 35,950 | 182,500 | | | | | | | | |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>550,000</i> | <i>15,216</i> | <i>11,764</i> | <i>108,159</i> | <i>592,549</i> | <i>0,252</i> | <i>1,335</i> | <i>43,500</i> | <i>0,723</i> | <i>142,355</i> | <i>215,790</i> | <i>55,935</i> | <i>2,558</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 2808 | Огурцы солёные порционные | 100 | 0,800 | 0,100 | 1,700 | 13,000 | 0,020 | 5,000 | 5,000 | 0,100 | 23,000 | 24,000 | 14,000 | 0,600 |
| 101 | Суп картофельный с крупой | 250 | 4,578 | 2,982 | 18,067 | 101,206 | 0,115 | 15,082 | 185,926 | 1,291 | 18,708 | 74,426 | 22,568 | 0,992 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 280 | 20,061 | 23,765 | 41,987 | 413,751 | 0,295 | 39,806 | 15,260 | 4,024 | 38,156 | 272,040 | 122,777 | 3,300 |
| 348 | Компот из абрикосов и яблок | 180 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 |
| 659 | 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 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>890,000</i> | <i>32,113</i> | <i>28,487</i> | <i>119,017</i> | <i>800,152</i> | <i>0,639</i> | <i>60,228</i> | <i>206,186</i> | <i>6,223</i> | <i>124,534</i> | <i>453,306</i> | <i>185,850</i> | <i>6,644</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крендель сахарный | 150 | 15,320 | 20,417 | 101,878 | 651,880 | 0,207 | | 64,940 | 8,864 | 39,089 | 146,879 | 21,209 | 2,094 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>350,000</i> | <i>15,556</i> | <i>20,472</i> | <i>115,041</i> | <i>706,628</i> | <i>0,209</i> | <i>1,700</i> | <i>65,520</i> | <i>8,872</i> | <i>45,639</i> | <i>155,999</i> | <i>26,089</i> | <i>2,977</i> |
| Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше | | 1 790,000 | 62,885 | 60,723 | 342,217 | 2 099,329 | 1,100 | 63,263 | 315,206 | 15,818 | 312,528 | 825,095 | 267,874 | 12,179 |

| День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 185 / 15 | 12,464 | 9,273 | 54,647 | 352,874 | 0,137 | 0,120 | 58,500 | 1,296 | 173,506 | 166,638 | 19,574 | 1,458 |
| 377 | Чай с лимоном | 196 / 4 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукты (яблоки) | 110 | 0,440 | 0,440 | 10,780 | 51,700 | 0,033 | 11,000 | | 0,220 | 17,600 | 12,100 | 9,900 | 2,420 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>550,000</i> | <i>16,180</i> | <i>10,088</i> | <i>98,270</i> | <i>553,322</i> | <i>0,216</i> | <i>12,820</i> | <i>59,080</i> | <i>1,964</i> | <i>205,656</i> | <i>213,858</i> | <i>39,954</i> | <i>5,201</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью и зел. горошком | 100 | 4,292 | 8,533 | 10,215 | 135,090 | 0,102 | 11,950 | 550,000 | 2,894 | 25,650 | 88,910 | 25,820 | 1,199 |
| 84 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 242 / 8 | 6,505 | 6,607 | 17,409 | 138,398 | 0,109 | 11,837 | 201,626 | 2,752 | 47,858 | 104,614 | 28,843 | 1,340 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 15,809 | 14,547 | 14,575 | 246,861 | 0,157 | 0,400 | | 2,160 | 23,700 | 149,350 | 20,580 | 1,123 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,585 | 5,078 | 25,190 | 168,571 | 0,190 | | 20,000 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,987 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,051 | 12,045 | 49,398 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 |
| 659 | 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 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>890,000</i> | <i>38,831</i> | <i>36,456</i> | <i>118,434</i> | <i>935,918</i> | <i>0,763</i> | <i>24,447</i> | <i>772,126</i> | <i>8,768</i> | <i>153,038</i> | <i>560,484</i> | <i>189,463</i> | <i>9,065</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с яблоком | 150 | 11,651 | 16,051 | 76,612 | 498,161 | 0,169 | 4,400 | 47,920 | 7,000 | 36,065 | 114,575 | 19,857 | 2,520 |
| 376 | Чай без сахара | 200 | 0,222 | 0,057 | 0,077 | 1,685 | 0,001 | 0,111 | 0,555 | | 5,495 | 9,146 | 4,884 | 0,910 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>350,000</i> | <i>11,873</i> | <i>16,108</i> | <i>76,689</i> | <i>499,846</i> | <i>0,170</i> | <i>4,511</i> | <i>48,475</i> | <i>7,000</i> | <i>41,560</i> | <i>123,721</i> | <i>24,741</i> | <i>3,430</i> |
| Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше | | 1 790,000 | 66,884 | 62,652 | 293,393 | 1 989,086 | 1,149 | 41,778 | 879,681 | 17,732 | 400,254 | 898,063 | 254,158 | 17,696 |
| День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (порциями) | 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 с маслом | 247 / 3 | 6,773 | 6,203 | 33,461 | 217,338 | 0,185 | 1,235 | 29,000 | 0,545 | 134,444 | 193,450 | 55,401 | 1,320 |
| 378 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,650 | 1,301 | 15,443 | 80,388 | 0,021 | 0,750 | 10,500 | | 64,950 | 53,240 | 11,400 | 0,909 |
| 999 | Хлеб пшеничный | 80 | 6,080 | 0,640 | 39,360 | 188,000 | 0,088 | | | 0,880 | 16,000 | 52,000 | 11,200 | 0,880 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>550,000</i> | <i>19,703</i> | <i>13,364</i> | <i>88,264</i> | <i>554,526</i> | <i>0,300</i> | <i>2,145</i> | <i>85,500</i> | <i>1,525</i> | <i>415,394</i> | <i>426,690</i> | <i>87,001</i> | <i>3,309</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 | | 3,100 | 41,000 | 37,000 | 15,000 | 0,700 |
| 113 | Суп-лапша домашняя | 250 | 4,253 | 5,857 | 14,160 | 43,781 | 0,030 | 1,332 | 185,926 | 1,276 | 11,533 | 28,926 | 4,880 | 0,335 |
| 260 | Гуляш из птицы | 100 | 14,199 | 18,700 | 11,088 | 234,311 | 0,069 | 2,952 | 12,740 | 3,012 | 16,560 | 142,710 | 69,220 | 1,425 |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,904 | 4,745 | 27,818 | 169,692 | 0,208 | 33,634 | 23,600 | 0,050 | 46,860 | 116,060 | 41,370 | 1,589 |
| 398 | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,476 | 0,196 | 16,742 | 79,660 | 0,010 | 140,000 | 114,380 | 0,532 | 8,400 | 2,380 | 2,380 | 0,450 |
| 659 | 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 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>890,000</i> | <i>30,972</i> | <i>40,138</i> | <i>117,808</i> | <i>861,044</i> | <i>0,541</i> | <i>185,078</i> | <i>336,646</i> | <i>8,530</i> | <i>161,553</i> | <i>403,076</i> | <i>154,450</i> | <i>6,059</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с картофельной начинкой | 150 | 12,567 | 16,083 | 77,551 | 479,001 | 0,216 | 10,300 | 47,920 | 6,942 | 45,434 | 145,454 | 28,557 | 2,102 |
| 121 | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 102,000 | 0,020 | 4,000 | | 0,200 | | 14,000 | 8,000 | 0,600 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>350,000</i> | <i>13,667</i> | <i>16,283</i> | <i>101,951</i> | <i>581,001</i> | <i>0,236</i> | <i>14,300</i> | <i>47,920</i> | <i>7,142</i> | <i>45,434</i> | <i>159,454</i> | <i>36,557</i> | <i>2,702</i> |
| Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше | | 1 790,000 | 64,342 | 69,785 | 308,023 | 1 996,571 | 1,077 | 201,523 | 470,066 | 17,197 | 622,381 | 989,220 | 278,008 | 12,070 |

| День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 3061 | Вафли | 50 | 2,250 | 11,000 | 35,000 | 110,000 | | | | | | | | |
| 173 | Каша молочная кукурузная с маслом | 247 / 3 | 9,270 | 5,543 | 19,345 | 347,238 | 0,139 | 1,495 | 56,513 | 0,524 | 155,610 | 182,475 | 37,640 | 2,092 |
| 377 | Чай с лимоном | 196 / 4 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| 1426 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 117,500 | 0,055 | | | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>550,000</i> | <i>15,556</i> | <i>16,998</i> | <i>92,108</i> | <i>629,486</i> | <i>0,196</i> | <i>3,195</i> | <i>57,093</i> | <i>1,082</i> | <i>172,160</i> | <i>224,095</i> | <i>49,520</i> | <i>3,525</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,557 | 7,184 | 10,523 | 101,432 | 0,065 | 10,263 | 281,030 | 3,205 | 19,906 | 45,321 | 20,447 | 0,775 |
| 88/2011 | Щи из свежей капусты со сметаной | 242 / 8 | 5,048 | 3,981 | 11,408 | 85,143 | 0,083 | 19,683 | 198,976 | 1,492 | 34,983 | 66,989 | 18,318 | 0,932 |
| 249 | Рыба, запеченная в омете | 100 | 17,295 | 15,453 | 2,463 | 205,499 | 0,112 | 0,720 | 204,271 | 0,582 | 108,961 | 274,338 | 36,651 | 2,230 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,841 | 5,290 | 39,938 | 226,971 | 0,052 | | 20,000 | 0,690 | 10,000 | 98,250 | 32,220 | 0,679 |
| 54-12хн-2020 | Напиток из облипки | 180 | 0,238 | 1,069 | 7,416 | 41,373 | 0,006 | 39,600 | 49,500 | 0,990 | 4,356 | 1,782 | 5,940 | 0,296 |
| 659 | 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 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>890,000</i> | <i>35,419</i> | <i>34,617</i> | <i>110,748</i> | <i>858,018</i> | <i>0,522</i> | <i>70,426</i> | <i>753,777</i> | <i>7,519</i> | <i>215,406</i> | <i>562,680</i> | <i>135,176</i> | <i>6,472</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Булочка домашняя | 150 | 17,883 | 19,014 | 116,450 | 707,709 | 0,235 | | 89,100 | 7,930 | 47,160 | 176,123 | 24,379 | 2,506 |
| 371 | Снежок | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>350,000</i> | <i>23,483</i> | <i>24,014</i> | <i>125,850</i> | <i>812,709</i> | <i>0,295</i> | <i>1,800</i> | <i>129,100</i> | <i>7,930</i> | <i>289,160</i> | <i>364,123</i> | <i>54,379</i> | <i>2,706</i> |
| Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше | | 1 790,000 | 74,458 | 75,629 | 328,706 | 2 300,213 | 1,013 | 75,421 | 939,970 | 16,531 | 676,726 | 1 150,898 | 239,075 | 12,703 |
| День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка творожная с молоком сгущенным | 180 / 20 | 29,842 | 18,008 | 39,837 | 446,901 | 0,137 | 0,808 | 111,700 | 1,675 | 224,400 | 355,130 | 40,440 | 1,335 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,880 | 3,100 | 18,182 | 117,430 | 0,044 | 1,300 | 20,120 | 0,012 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,019 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| 338 | Фрукты (яблоко) | 110 | 0,440 | 0,440 | 10,780 | 51,700 | 0,033 | 11,000 | | 0,220 | 17,600 | 12,100 | 9,900 | 2,420 |
| <i>Итого за Завтрак</i> | | <i>550,000</i> | <i>37,202</i> | <i>21,868</i> | <i>88,479</i> | <i>710,031</i> | <i>0,258</i> | <i>13,108</i> | <i>131,820</i> | <i>2,347</i> | <i>375,120</i> | <i>509,430</i> | <i>86,940</i> | <i>5,214</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | Икра свекольная | 100 | 1,690 | 5,144 | 12,770 | 88,078 | 0,031 | 10,285 | 12,640 | 2,923 | 31,740 | 44,038 | 21,115 | 1,393 |
| 98 | Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне | 250 | 4,538 | 2,972 | 13,222 | 81,243 | 0,090 | 16,153 | 188,776 | 1,472 | 26,333 | 64,389 | 19,555 | 0,928 |
| 279 | Тефтели мясные с томатным соусом | 100 / 30 | 12,919 | 15,914 | 25,358 | 241,151 | 0,150 | 5,414 | 92,897 | 2,745 | 25,084 | 135,033 | 24,803 | 1,297 |
| 202 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,742 | 4,537 | 49,417 | 269,652 | 0,120 | | 20,000 | 1,100 | 21,860 | 63,900 | 11,640 | 1,188 |
| 348 | Компот из абрикосов и яблок | 180 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 |
| 659 | 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 |
| 166 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| <i>Итого за Обед</i> | | <i>920,000</i> | <i>33,563</i> | <i>30,207</i> | <i>158,030</i> | <i>952,319</i> | <i>0,600</i> | <i>32,192</i> | <i>314,313</i> | <i>9,048</i> | <i>149,687</i> | <i>390,200</i> | <i>103,618</i> | <i>6,558</i> |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Сдоба обыкновенная | 150 | 14,092 | 11,086 | 99,746 | 554,462 | 0,204 | | 35,000 | 5,314 | 35,580 | 126,580 | 20,360 | 1,836 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| <i>Итого за Полдник</i> | | <i>350,000</i> | <i>14,292</i> | <i>11,137</i> | <i>112,789</i> | <i>607,850</i> | <i>0,205</i> | <i>0,100</i> | <i>35,500</i> | <i>5,314</i> | <i>40,530</i> | <i>134,820</i> | <i>24,760</i> | <i>2,695</i> |
| Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше | | 1 820,000 | 85,057 | 63,212 | 359,298 | 2 270,200 | 1,063 | 45,400 | 481,633 | 16,709 | 565,337 | 1 034,450 | 215,318 | 14,467 |

| Возрастная группа | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | Понедельник - 1 | 66,729 | 71,711 | | 330,618 | 2 187,125 | 0,995 | 68,833 | 897,899 | 20,750 | 417,532 | 840,310 |
| Вторник - 1 | 70,674 | 64,718 | 309,498 | 2 026,844 | 1,113 | 57,555 | 635,961 | 14,689 | 503,109 | 1 099,473 | 240,095 | 13,840 |
| Среда - 1 | 77,891 | 73,886 | 318,922 | 2 176,829 | 1,078 | 55,780 | 662,804 | 18,613 | 239,455 | 1 014,170 | 349,433 | 15,181 |
| Четверг - 1 | 109,948 | 110,535 | 300,278 | 2 541,603 | 1,379 | 54,150 | 1 019,552 | 18,749 | 837,210 | 1 765,338 | 374,343 | 20,169 |
| Пятница - 1 | 71,243 | 77,738 | 386,609 | 2 369,619 | 1,065 | 39,577 | 462,453 | 18,287 | 533,980 | 917,900 | 194,358 | 12,844 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 79,297 | 79,718 | 329,185 | 2 260,404 | 1,126 | 55,179 | 735,734 | 18,218 | 506,257 | 1 127,438 | 283,700 | 15,411 |
| Понедельник - 2 | 62,885 | 60,723 | 342,217 | 2 099,329 | 1,100 | 63,263 | 315,206 | 15,818 | 312,528 | 825,095 | 267,874 | 12,179 |
| Вторник - 2 | 66,884 | 62,652 | 293,393 | 1 989,086 | 1,149 | 41,778 | 879,681 | 17,732 | 400,254 | 898,063 | 254,158 | 17,696 |
| Среда - 2 | 64,342 | 69,785 | 308,023 | 1 996,571 | 1,077 | 201,523 | 470,066 | 17,197 | 622,381 | 989,220 | 278,008 | 12,070 |
| Четверг - 2 | 74,458 | 75,629 | 328,706 | 2 300,213 | 1,013 | 75,421 | 939,970 | 16,531 | 676,726 | 1 150,898 | 239,075 | 12,703 |
| Пятница - 2 | 85,057 | 63,212 | 359,298 | 2 270,200 | 1,063 | 45,400 | 481,633 | 16,709 | 565,337 | 1 034,450 | 215,318 | 14,467 |
| СРЕДНЕЕ за 2 неделю | 70,725 | 66,400 | 326,327 | 2 131,080 | 1,080 | 85,477 | 617,311 | 16,797 | 515,445 | 979,545 | 250,887 | 13,823 |
| <i>ИТОГО среднее за 2 недели</i> | <i>75,011</i> | <i>73,059</i> | <i>327,756</i> | <i>2 195,742</i> | <i>1,103</i> | <i>70,328</i> | <i>676,523</i> | <i>17,508</i> | <i>510,851</i> | <i>1 053,492</i> | <i>267,294</i> | <i>14,617</i> |
| Норма СанПиН | 90 | 92 | 383 | 2 720 | 1,4 | 70 | 900 | 14 | 1 200 | 1 200 | 300 | 18 |

| Возрастная группа | Возрастная группа | | | Итого за день |
|----------------------------------|-------------------|------------|------------|---------------|
| | Завтрак | Обед | Полдник | |
| Понедельник - 1 | 550,000 | 890,000 | 350,000 | 1 790,000 |
| Вторник - 1 | 550,000 | 890,000 | 350,000 | 1 790,000 |
| Среда - 1 | 550,000 | 890,000 | 350,000 | 1 790,000 |
| Четверг - 1 | 550,000 | 920,000 | 350,000 | 1 820,000 |
| Пятница - 1 | 550,000 | 920,000 | 350,000 | 1 820,000 |
| Понедельник - 2 | 550,000 | 890,000 | 350,000 | 1 790,000 |
| Вторник - 2 | 550,000 | 890,000 | 350,000 | 1 790,000 |
| Среда - 2 | 550,000 | 890,000 | 350,000 | 1 790,000 |
| Четверг - 2 | 550,000 | 890,000 | 350,000 | 1 790,000 |
| Пятница - 2 | 550,000 | 920,000 | 350,000 | 1 820,000 |
| <i>ИТОГО среднее за 2 недели</i> | <i>550</i> | <i>899</i> | <i>350</i> | <i>1 799</i> |
| Норма СанПиН | 550 | 800 | 350 | 1 700 |

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено

13 -ЛИСТОВ

ПОДПИСЬ

09.02.2025 дата, год.

