

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РС(Я)

В Хангаласском районе

Павлова Е.А.
«14» 12 2017г



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мохсоголлохская
средняя общеобразовательная школа с УИОП»
Муниципального района «Хангаласский улус» РС(Я)

Данилова В.В.
«__» 2017г.

Примерные варианты рационов 12-ти дневное меню

Для организации питания учащихся

с 7 до 11 лет – 1 смена, сезон осенне-зимний

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Мохсоголлохская средняя общеобразовательная школа

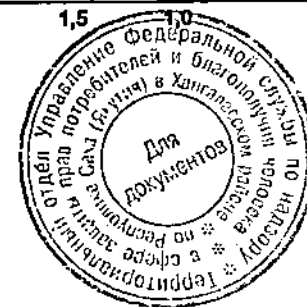
с углубленным изучением отдельных предметов», муниципального района

«Хангаласский улус» Республики Саха (Якутия).

АДРЕС: РС(Я), Хангаласский улус, п. Мохсоголлох, ул. Заводская, д. 11

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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 150/10 | 14 | 8 | 48 | 311 | 10 | 0,06 | 1,8 | 0,15 | 55 | 270 | 35 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 23,05 | 20,0949 | 75,35 | 573 | 18 | 0,185 | 2,175 | 0,15 | 428 | 532 | 67,5 | 2,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,6 | 3,1 | 2 | 66 | 19 | 0,07 | 1,2 | 0 | 49 | 79 | 12 | 0,5 |
| 304 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 4 | 4 | 18 | 172 | 6 | 0,13 | 0,72 | 0,24 | 20 | 87 | 25 | 0,5 |
| 841 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 80 | 15 | 13,4 | 4 | 203 | 2 | 0,02 | 1,2 | 0 | 55 | 58 | 12 | 0,16 |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 6 | 5 | 42 | 190 | 0 | 0,02 | 0,75 | 0,33 | 19 | 93,3 | 12,5 | 1,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 28,2 | 25,76 | 105,3 | 800,6 | 27 | 0,26 | 4,17 | 0,57 | 173 | 381,3 | 81,5 | 3,86 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 2,7 | 8 | 63 | 236,0 | 0 | 0,06 | 0,96 | 0,16 | 76 | 116 | 12,3 | 1,2 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 8,4 | 13 | 71,6 | 344 | 0,5 | 0,08 | 0,96 | 0,16 | 246 | 336 | 37,5 | 2,2 |
| Всего за день: | | | 59,65 | 58,85 | 252,25 | 1717,6 | 45,5 | 0,53 | 7,31 | 0,88 | 847 | 1249,3 | 186,5 | 8,96 |
| | | | 13,9 | 30,8 | 58,7 | | | | | | | | | |



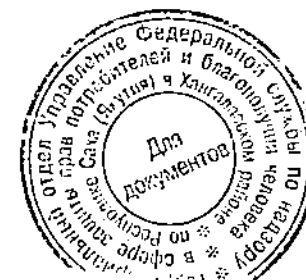
День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|----------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 150/10 | 10 | 11,62 | 60 | 356 | 14 | 0,11 | 3 | 0 | 215 | 225 | 19 | 0,75 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1204 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 6 | 0,02 | 0 | 0 | 14,6 | 10 | 2,3 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 16,45 | 19,7149 | 87,75 | 560,1 | 20 | 0,245 | 4,175 | 0 | 280 | 357 | 35,7 | 2,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 60 | 0,8 | 1,8 | 5,2 | 70 | 6,6 | 0,02 | 0,054 | 0,24 | 44,6 | 18 | 6,6 | 0,3 |
| 306 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 9,7 | 7,4 | 17 | 150 | 3,6 | 0,03 | 1 | 0,21 | 80 | 110 | 17 | 1 |
| 827 | ГУЛЯШ | 80 | 12 | 13,5 | 3 | 174 | 1 | 0,06 | 0,07 | 0,15 | 21 | 150 | 16 | 0,8 |
| 537 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 9 | 6 | 36 | 201 | 0 | 0,05 | 1 | 0,21 | 58 | 210 | 60,8 | 0,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 34,1 | 28,96 | 105,2 | 783,1 | 16,2 | 0,16 | 2,224 | 0,81 | 231,4 | 557 | 115,5 | 4,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | КОВРИЖКА МЕДОВАЯ | 80 | 2,7 | 4,8 | 50 | 229 | 6 | 0,05 | 1 | 0,1 | 44 | 24 | 12 | 0,5 |
| 1227 | КЕФИР | 200 | 3,8 | 2,9 | 8 | 106 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 0,02 | 250 | 260 | 20 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | 6,5 | 7,7 | 58 | 335 | 7,2 | 0,11 | 1,1 | 0,1 | 294 | 284 | 32 | 2,5 |
| Всего за день: | | | 57,05 | 66,37 | 260,95 | 1678,2 | 43,4 | 0,52 | 7,50 | 0,91 | 805,4 | 1198 | 183,2 | 8,95 |
| | | | 13,6 | 30,2 | 59,8 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|---------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 620 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 26 | 15 | 50 | 350 | 3 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 200 | 52 | 45 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С МЕДОМ | 200/20 | 0,4 | 0 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 10,6 | 4,5 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 35,25 | 27,0949 | 78,35 | 617,599 | 11 | 0,225 | 2,875 | 0,3 | 583 | 314,1 | 77 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,2 | 5,1 | 4,6 | 100 | 22 | 0,01 | 1 | 0,16 | 0 | 500 | 18 | 1 |
| 262 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 7,2 | 9 | 9 | 151 | 8,08 | 0,01 | 1 | 0 | 30 | 88 | 20,8 | 1 |
| 677 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80/50 | 5 | 9 | 18 | 234 | 0 | 0,03 | 2,5 | 0,02 | 30 | 40 | 1,6 | 0,32 |
| 934 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,08 | 4,41 | 37 | 203 | 0 | 0,01 | 0,16 | 0 | 13 | 66,66 | 24,16 | 0,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 19,18 | 27,87 | 109,3 | 864 | 30,68 | 0,16 | 4,36 | 0,18 | 105,2 | 760,16 | 82,76 | 4,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 70 | 2,8 | 5,6 | 57 | 247 | 0 | 0,06 | 0,1 | 0,37 | 46,6 | 26,1 | 16,8 | 1 |
| | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 1 | 1 | 11 | 123 | 1,4 | 0,07 | 0 | 0,07 | 116 | 190 | 15 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 3,8 | 6,6 | 68 | 369,5 | 1,4 | 0,13 | 0,09 | 0,44 | 162,6 | 216,1 | 31,8 | 1,7 |
| Всего за день: | | | 58,23 | 61,56 | 255,65 | 1851,10 | 43,08 | 0,52 | 7,33 | 0,92 | 850,80 | 1290,36 | 191,56 | 8,82 |
| | | | 12,6 | 29,9 | 55,2 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 150 | 14 | 11 | 30 | 383 | 4,2 | 0,03 | 0,9 | 0,3 | 110 | 252 | 39 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1221 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,3 | 0,2 | 43,8 | 56,2 | 0,3 | 0,07 | 0 | 0 | 68 | 65,9 | 6 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 21,45 | 19,2949 | 87,25 | 584,9 | 4,5 | 0,215 | 2,075 | 0,3 | 228,4 | 439,9 | 59,4 | 2,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 5,1 | 7,2 | 89 | 16 | 0,05 | 2,6 | 0 | 30 | 40,2 | 5 | 0,2 |
| 307 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 9 | 4,8 | 17 | 160 | 7,2 | 0,1 | 0,72 | 0,24 | 19 | 110 | 16 | 0,2 |
| 828 | ПЛОВ | 230 | 18 | 15 | 50 | 382 | 5,5 | 0,08 | 0,7 | 0,1 | 130 | 240 | 27 | 1,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1110 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,3 | 103,1 | 2 | 0,05 | 0,15 | 0 | 20 | 4 | 4 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 31,2 | 25,36 | 117 | 817,5 | 30,7 | 0,26 | 4,27 | 0,34 | 219 | 458,2 | 67 | 3,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 80 | 4,6 | 13,7 | 38 | 258 | 6,6 | 0,05 | 0,8 | 0,3 | 204 | 124 | 28 | 1 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 5,6 | 13,9 | 58,2 | 350 | 7,6 | 0,05 | 0,9 | 0,3 | 346 | 278 | 56 | 2,6 |
| Всего за день: | | | 58,25 | 58,55 | 262,45 | 1752,4 | 42,8 | 0,53 | 7,25 | 0,94 | 793,4 | 1176,1 | 182,4 | 8,9 |
| | | | 13,30 | 30,07 | 59,9 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 30 | 0 | 0 | 1 | 24 | 8 | 0,02 | 1,85 | 0 | 18 | 30 | 3 | 1 |
| 715 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 80/50 | 9 | 4 | 3,2 | 112 | 0,64 | 0,1 | 1 | 0,27 | 34 | 145 | 11,2 | 1,3 |
| 537 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,08 | 4,41 | 41 | 232 | 0 | 0,01 | 0,18 | 0 | 13 | 69 | 24,16 | 0,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1222 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,6 | 22,9 | 136,2 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 236,8 | 110 | 15 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 17,93 | 16,2549 | 81,35 | 600,8 | 8,84 | 0,185 | 3,205 | 0,27 | 317,8 | 406 | 65,86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 137 | САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ | 100 | 1,8 | 5,1 | 6,9 | 105 | 16 | 0,05 | 1,3 | 0 | 79,2 | 45 | 20 | 0,5 |
| 297 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 5,6 | 7 | 13 | 187 | 5,6 | 0,045 | 1,05 | 0,08 | 56 | 110 | 12,8 | 0,4 |
| 887 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 230 | 22 | 17 | 58 | 381 | 14,7 | 0,09 | 0,8 | 0,35 | 40 | 270 | 35 | 1,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 32 | 29,31 | 117,2 | 842,6 | 36,3 | 0,205 | 3,45 | 0,43 | 205,2 | 489 | 87,8 | 3,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 80 | 3,2 | 10 | 55 | 254 | 0 | 0,12 | 1,1 | 0,2 | 93 | 72,6 | 16,8 | 0,5 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,8 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 8,9 | 15 | 63,6 | 362 | 0,8 | 0,14 | 1,1 | 0,2 | 263 | 292,6 | 42 | 1,5 |
| Всего за день: | | | 58,83 | 60,56 | 262,15 | 1805,4 | 45,64 | 0,53 | 7,76 | 0,9 | 786 | 1187,6 | 195,66 | 9 |
| | | | 13,0 | 30,2 | 58,1 | | | | | 1,5 | 1,0 | | | |



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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|-------------|---------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 607 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ | 150/10 | 20 | 15 | 75 | 346 | 11 | 0,18 | 1,7 | 0,22 | 233 | 332 | 40 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 29,05 | 27,1 | 102,35 | 608 | 19 | 0,305 | 2,075 | 0,22 | 606 | 694 | 72,5 | 2,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) | 100 | 0,2 | 5 | 1,4 | 12 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 2,3 | 0,2 |
| 326 | СУП ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 9 | 8,4 | 23 | 198 | 0,4 | 0,12 | 1 | 0 | 54 | 122 | 23,2 | 1,4 |
| 848 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 80 | 7 | 6,4 | 13 | 257 | 0,4 | 0 | 1 | 0,08 | 0 | 95 | 9,84 | 0,3 |
| 946 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3 | 10 | 17 | 197 | 16,7 | 0,07 | 2,1 | 0,5 | 0 | 150 | 28,91 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 21,8 | 30,65 | 98,4 | 852,1 | 26,9 | 0,19 | 4,2 | 0,58 | 81,8 | 446 | 79,35 | 4,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ" | 80 | 6,2 | 3 | 36 | 274 | 0 | 0,02 | 1 | 0,08 | 0 | 25 | 4,8 | 0,5 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 7,2 | 3,4 | 56,2 | 366 | 1 | 0,02 | 1,1 | 0,08 | 142 | 179 | 32,8 | 2,1 |
| Всего за день: | | | 58,05 | 61,09 | 256,95 | 1826,1 | 46,9 | 0,52 | 7,38 | 0,88 | 829,8 | 1219 | 184,65 | 9,1 |

12,7 30,1 56,3

1,5



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

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|----------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 150/10 | 7 | 4 | 75 | 333 | 4 | 0,05 | 0,9 | 0,45 | 60 | 200 | 30 | 0,95 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 16,05 | 16,0949 | 102,36 | 595 | 12 | 0,175 | 1,275 | 0,45 | 433 | 462 | 62,5 | 2,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1 | 5,1 | 3,8 | 63 | 19 | 0,07 | 2 | 0 | 20 | 50 | 0 | 1 |
| 282 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 8 | 8 | 8,4 | 188 | 12 | 0,04 | 1 | 0,1 | 60 | 100 | 0 | 1,5 |
| 841 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 80 | 15 | 13,4 | 4 | 203 | 2 | 0,02 | 1,2 | 0 | 55 | 58 | 12 | 0,16 |
| 537 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 9 | 6 | 36 | 201 | 0 | 0,05 | 1 | 0,21 | 58 | 210 | 60,8 | 0,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 35,7 | 32,86 | 92,9 | 831 | 33,6 | 0,28 | 5,4 | 0,31 | 225,2 | 483,5 | 91 | 4,76 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 80 | 2,7 | 8 | 40 | 249 | 0 | 0,05 | 0,8 | 0,12 | 5,6 | 104 | 10,4 | 0,5 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 8,4 | 13 | 48,6 | 357 | 0,5 | 0,07 | 0,8 | 0,12 | 175,6 | 324 | 35,6 | 1,5 |
| Всего за день: | | | 60,15 | 61,95 | 243,85 | 1783 | 46,1 | 0,53 | 7,48 | 0,88 | 833,8 | 1269,5 | 189,1 | 9,11 |
| | | | 13,5 | 31,3 | 54,7 | | | | 1,5 | 1,0 | | | | |



День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Макроэлементы | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 620 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 26 | 15 | 50 | 350 | 3 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 200 | 52 | 45 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1204 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 6 | 0,02 | 0 | 0 | 14,6 | 10 | 2,3 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 33,1 | 23,16 | 82 | 578,898 | 9 | 0,235 | 3,7 | 0,3 | 270 | 200,5 | 64,2 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 153 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ | 100 | 0 | 5,1 | 7,6 | 79 | 6 | 0,03 | 1,5 | 0 | 0 | 530 | 0 | 0 |
| 304 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 4 | 4 | 18 | 172 | 6 | 0,13 | 0,72 | 0,24 | 20 | 87 | 25 | 0,5 |
| 909 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 230 | 13 | 11 | 42 | 375 | 10 | 0 | 1 | 0,3 | 175 | 0 | 52 | 1,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1110 | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,3 | 103,1 | 2 | 0,05 | 0,15 | 0 | 20 | 4 | 4 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 19,8 | 20,56 | 110,4 | 812,5 | 24 | 0,21 | 3,47 | 0,54 | 235 | 685 | 96 | 4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1322 | ВАТРУШКА | 70 | 2,4 | 11,5 | 30 | 243 | 8,96 | 0,02 | 0,07 | 0,04 | 37,3 | 100 | 9,61 | 0,4 |
| | КЕФИР | 200 | 3,8 | 2,9 | 22 | 106 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 0,02 | 250 | 260 | 20 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | 6,2 | 14,4 | 52 | 348,5 | 10,16 | 0,08 | 0,17 | 0,06 | 287,3 | 360 | 29,61 | 2,4 |
| Всего за день: | | | 59,1 | 58,12 | 244,4 | 1739,898 | 43,2 | 0,53 | 7,34 | 0,9 | 792,3 | 1245,5 | 189,81 | 9,4 |
| | | | 13,6 | 30,1 | 56,2 | | | | | | 1,6 | 1,0 | | |



День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Присм пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Макроэлементы | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|---------------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ | 150/10 | 11 | 17,5 | 35 | 435 | 5 | 0,15 | 1,8 | 0,09 | 165 | 248 | 23,77 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1221 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,3 | 0,2 | 43,8 | 56,2 | 0,3 | 0,07 | 0 | 0 | 68 | 65,9 | 6 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 14,25 | 21,9949 | 92,05 | 587,8 | 5,3 | 0,245 | 1,975 | 0,09 | 249 | 365,9 | 42,27 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 130 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 0,8 | 5,1 | 3,1 | 100 | 25 | 0,1 | 1,5 | 0 | 50 | 90 | 15 | 1 |
| 307 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 9 | 4,8 | 17 | 160 | 7,2 | 0,1 | 0,72 | 0,24 | 19 | 110 | 16 | 0,2 |
| 816 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 80 | 19 | 16,16 | 25 | 202 | 0 | 0 | 1,44 | 0,12 | 250 | 250 | 30 | 1 |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 6 | 5 | 42 | 190 | 0 | 0,02 | 0,75 | 0,33 | 19 | 93,3 | 12,5 | 1,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 37,4 | 31,32 | 126,4 | 821,6 | 32,2 | 0,22 | 4,71 | 0,69 | 368 | 607,3 | 93,5 | 4,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 80 | 2,7 | 5,6 | 15 | 260 | 7,2 | 0,068 | 0,8 | 0,096 | 74,4 | 96,8 | 24,24 | 1 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 3,7 | 5,8 | 35,2 | 352 | 8,2 | 0,068 | 0,9 | 0,096 | 216,4 | 250,8 | 52,24 | 2,6 |
| Всего за день: | | | 55,35 | 59,11 | 253,65 | 1761,4 | 45,7 | 0,53 | 7,59 | 0,88 | 833,4 | 1224 | 188,01 | 8,9 |
| | | | 12,6 | 30,2 | 57,6 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



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

| № | Полное наименование блюда | Масса г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|----------------|---------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Э, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 363 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 9 | 4 | 37 | 330 | 2 | 0,05 | 1,2 | 0,03 | 112,08 | 157 | 34,4 | 1,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С МЕДОМ | 200/20 | 0,4 | 0 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 10,6 | 4,5 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 18,25 | 16,0949 | 65,35 | 597,1 | 10 | 0,175 | 1,575 | 0,03 | 495,08 | 419,6 | 66,4 | 3,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,3 | 10,2 | 8,1 | 90 | 5,5 | 0,1 | 2 | 0 | 112 | 80 | 18,1 | 0,5 |
| 306 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 9,7 | 7,4 | 17 | 150 | 3,6 | 0,03 | 1 | 0,21 | 80 | 110 | 17 | 1 |
| 670 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 12 | 3 | 18 | 211,8 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0,05 | 15 | 110 | 9 | 0,32 |
| 946 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3 | 10 | 17 | 197 | 16,7 | 0,07 | 2,1 | 0,5 | 0 | 150 | 28,91 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 28,6 | 30,86 | 104,1 | 836,9 | 30,8 | 0,23 | 5,5 | 0,76 | 234,8 | 519 | 88,11 | 4,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 123 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 80 | 7,4 | 11,7 | 65 | 235 | 4,8 | 0,044 | 0,78 | 0 | 20 | 170 | 24 | 0,5 |
| | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 1 | 1 | 11 | 123 | 1,4 | 0,07 | 0 | 0,07 | 116 | 190 | 15 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 8,4 | 12,7 | 76 | 357,5 | 6,2 | 0,114 | 0,78 | 0,07 | 136 | 360 | 39 | 1,2 |
| Всего за день: | | | 55,25 | 59,65 | 245,45 | 1791,50 | 47,0 | 0,52 | 7,86 | 0,86 | 865,88 | 1298,6 | 193,51 | 8,9 |
| | | | 12,3 | 30,0 | 54,8 | | | | 1,5 | 1,0 | | | | |



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

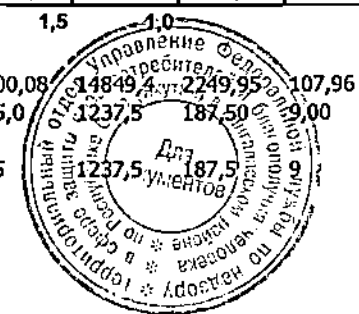
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|---------|--------|--------|
| | | | Белок, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 30 | 0 | 0 | 4 | 21 | 12 | 0 | 0 | 0 | 36 | 60 | 18,15 | 0 |
| 715 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 80/50 | 9 | 4 | 3,2 | 112 | 0,64 | 0,1 | 1 | 0,27 | 34 | 145 | 11,2 | 1,3 |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 6 | 5 | 42 | 190 | 0 | 0,02 | 0,75 | 0,33 | 19 | 93,3 | 12,5 | 1,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1222 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,6 | 22,9 | 136,2 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 236,8 | 110 | 15 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 21,5 | 16,91 | 89,6 | 579,6 | 12,84 | 0,175 | 1,95 | 0,6 | 348,8 | 477,3 | 71,85 | 4,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,2 | 10,1 | 3,8 | 94 | 23,7 | 0,05 | 1,4 | 0 | 28,1 | 40 | 17,9 | 0,8 |
| 297 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 5,6 | 7 | 13 | 187 | 5,6 | 0,045 | 1,05 | 0,08 | 56 | 110 | 12,8 | 0,4 |
| 833 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 80 | 10 | 6 | 5,7 | 149 | 3 | 0,08 | 1,4 | 0,05 | 120 | 180 | 9,8 | 0,3 |
| 934 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,08 | 4,41 | 37 | 203 | 0 | 0,01 | 0,16 | 0 | 13 | 66,66 | 24,16 | 0,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,58 | 27,87 | 100,2 | 809 | 32,9 | 0,285 | 4,21 | 0,13 | 249,3 | 462,16 | 82,86 | 3,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ | 80 | 7,5 | 8 | 49,3 | 239 | 0,48 | 0,03 | 1,64 | 0,18 | 34 | 80 | 7 | 0,2 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 13,2 | 13 | 57,9 | 347 | 0,98 | 0,05 | 1,64 | 0,2 | 204 | 300 | 32,2 | 1,2 |
| Всего за день: | | | 57,28 | 57,78 | 247,7 | 1735,6 | 46,7 | 0,51 | 7,80 | 0,91 | 800,1 | 1239,46 | 186,91 | 9 |
| | | | 13,2 | 30,0 | 57,1 | | | | | | 1,6 | 1,0 | | |



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

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса г/мл | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---|------------|------------------|----------------|---------------|------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. мг | | С, мг | А, мкг рет. экв. | В, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 607 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ | 150/10 | 20 | 15 | 75 | 346 | 11 | 0,18 | 1,7 | 0,22 | 233 | 332 | 40 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 27 | 23,209 | 106,8 | 570,53 | 11 | 0,295 | 2,9 | 0,22 | 293,4 | 481 | 61,9 | 3,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) | 100 | 0,2 | 5 | 1,4 | 12 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 2,3 | 0,2 |
| 326 | СУП ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 9 | 8,4 | 23 | 198 | 0,4 | 0,12 | 1 | 0 | 54 | 122 | 23,2 | 1,4 |
| 848 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 80 | 7 | 6,4 | 13 | 257 | 0,4 | 0 | 1 | 0,08 | 0 | 95 | 9,84 | 0,3 |
| 968 | РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ) | 150 | 3,6 | 8,1 | 24,4 | 162,8 | 14 | 0,04 | 2,5 | 0,55 | 334 | 295 | 36,7 | 1,1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 21,75 | 28,5849 | 101,55 | 796,2457 | 24,2 | 0,16 | 4,575 | 0,63 | 410,8 | 574 | 84,64 | 3,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ | 80 | 6 | 5,4 | 11,0 | 250 | 2,8 | 0,08 | 0,25 | 0,048 | 36 | 73 | 7,1 | 0,8 |
| | СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 6 | 0 | 0,1 | 0 | 122 | 124 | 25 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 7 | 5,6 | 31,2 | 341,5 | 8,8 | 0,08 | 0,35 | 0,048 | 158 | 197 | 32,1 | 1,8 |
| Всего за день: | | | 55,75 | 57,39 | 239,55 | 1708,2757 | 44 | 0,535 | 7,83 | 0,898 | 862,2 | 1252 | 178,64 | 8,9 |

| | | | | | | | | | |
|--------|--------|---------|----------|--------|------|-------|-------|---------|--------|
| 13,1 | 30,2 | 56,1 | 1,5 | | | | | | |
| 692,94 | 711,03 | 3015,00 | 21150,47 | 540,00 | 6,27 | 90,38 | 10,75 | 9900,08 | 107,96 |
| 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 45,00 | 0,52 | 7,5 | 0,90 | 825,0 | 9,00 |
| 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,5 | 45 | 0,52 | 7,5 | 0,9 | 825 | |



Справка
о суточном содержании витамина В2, микроэлементов цинк и йод
в примерном 12-ти дневном меню от 7-11лет

| Дни недели | витамины | микроэлементы | |
|--|------------|---------------|--------|
| | витамин В2 | Цинк | Йод |
| День: понедельник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,045 | 7,49 | 0,075 |
| День: вторник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,05 | 7,48 | 0,0751 |
| День: среда Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,05 | 7,51 | 0,0751 |
| День: четверг Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,048 | 7,52 | 0,0749 |
| День: пятница Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,049 | 7,51 | 0,0749 |
| День: суббота Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,051 | 7,5 | 0,075 |
| День: понедельник Неделя: первая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,052 | 7,49 | 0,075 |
| День: вторник Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,055 | 7,48 | 0,075 |
| День: среда Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,05 | 7,51 | 0,075 |
| День: четверг Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,05 | 7,5 | 0,0751 |
| День: пятница Неделя: вторая Сезон: зимне-весенний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,051 | 7,5 | 0,075 |

| | | | |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| День: суббота | | | |
| Неделя: вторая | 1,049 | 7,5 | 0,075 |
| Сезон: зимне-весенний | | | |
| Возрастная категория: от 7-11лет | | | |
| Итого за 12 дней: | 12,6 | 89,99 | 0,900 |
| Среднее значение за 12 дней: | 1,05 | 7,50 | 0,075 |

Составил: _____

**Справка
о суточном содержании витамина В2, микроэлементов цинк и йод
в примерном 12-ти дневном меню от 7-11лет**

| Дни недели | витамины | микроэлементы | |
|---|------------|---------------|--------|
| | витамин В2 | Цинк | Йод |
| День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,045 | 7,49 | 0,075 |
| День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,05 | 7,48 | 0,0751 |
| День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,05 | 7,51 | 0,0751 |
| День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,048 | 7,52 | 0,0749 |
| День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,049 | 7,51 | 0,0749 |
| День: суббота Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,051 | 7,5 | 0,075 |
| День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,052 | 7,49 | 0,075 |
| День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,055 | 7,48 | 0,075 |
| День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,05 | 7,51 | 0,075 |
| День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,05 | 7,5 | 0,0751 |
| День: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,051 | 7,5 | 0,075 |

| | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|
| День: суббота Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7-11лет | 1,049 | 7,5 | 0,075 |
| Итого за 12 дней: | 12,6 | 89,99 | 0,900 |
| Среднее значение за 12 дней: | 1,05 | 7,50 | 0,075 |

Составил: _____

«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РС(Я)

В Хангаласском районе
Давлова Е.А.

«М» 2017г. для документов



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мохсоголлохская
средняя общеобразовательная школа с УИОП»

Муниципального района «Хангаласский улус» РС(Я)

Данилова В.В.
2017г.



Примерные варианты рационов

12-ти дневное меню

Для организации питания учащихся

с 7 до 11 лет – 1 смена, сезон зимне-весенний

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Мохсоголлохская средняя общеобразовательная школа

с углубленным изучением отдельных предметов», муниципального района

«Хангаласский улус» Республики Саха (Якутия).

АДРЕС: РС(Я), Хангаласский улус, п. Мохсоголлох, ул. Заводская, д. 11

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|----------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|--|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 150/10 | 14 | 8 | 48 | 311 | 10 | 0,06 | 1,8 | 0,15 | 55 | 270 | 35 | 1 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | -0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 | |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 | |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 | |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 | |
| Итого за прием пищи: | | | 23,05 | 20,0949 | 75,35 | 573 | 18 | 0,185 | -2,175 | 0,15 | 428 | 532 | 67,5 | 2,9 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,6 | 3,1 | 2 | 66 | 19 | 0,07 | 1,2 | 0 | 49 | 79 | 12 | 0,5 | |
| 304 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 4 | 4 | 18 | 172 | 6 | 0,13 | 0,72 | 0,24 | 20 | 87 | 25 | 0,5 | |
| 841 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 80 | 15 | 13,4 | 4 | 203 | 2 | 0,02 | 1,2 | 0 | 55 | 58 | 12 | 0,16 | |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 6 | 5 | 42 | 190 | 0 | 0,02 | 0,75 | 0,33 | 19 | 93,3 | 12,5 | 1,5 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 | |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 28,2 | 25,76 | 105,3 | 800,6 | 27 | 0,26 | 4,17 | 0,57 | 173 | 381,3 | 81,5 | 3,86 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 2,7 | 8 | 63 | 236,0 | 0 | 0,06 | 0,96 | 0,16 | 76 | 116 | 12,3 | 1,2 | |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 | |
| Итого за прием пищи: | | | 8,4 | 13 | 71,6 | 344 | 0,5 | 0,08 | 0,96 | 0,16 | 246 | 336 | 37,5 | 2,2 | |
| Всего за день: | | | 59,65 | 58,85 | 252,25 | 1717,6 | 45,5 | 0,53 | 7,31 | 0,88 | 847 | 1249,3 | 186,5 | 8,96 | |
| | | | 13,9 | 30,8 | 58,7 | | | | | | 1,6 | 1,0 | | | |



День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 150/10 | 10 | 11,62 | 60 | 356 | 14 | 0,11 | 3 | 0 | 215 | 225 | 19 | 0,75 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1204 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/157 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 6 | 0,02 | 0 | 0 | 14,6 | 10 | 2,3 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 16,45 | 19,7149 | 87,75 | 560,1 | 20 | 0,245 | 4,175 | 0 | 280 | 357 | 35,7 | 2,35 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 60 | 0,8 | 1,8 | 5,2 | 70 | 6,6 | 0,02 | 0,054 | 0,24 | 44,6 | 18 | 6,6 | 0,3 |
| 306 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 9,7 | 7,4 | 17 | 150 | 3,6 | 0,03 | 1 | 0,21 | 80 | 110 | 17 | 1 |
| 827 | ГУЛЯШ | 80 | 12 | 13,5 | 3 | 174 | 1 | 0,06 | 0,07 | 0,15 | 21 | 150 | 16 | 0,8 |
| 537 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 9 | 6 | 36 | 201 | 0 | 0,05 | 1 | 0,21 | 58 | 210 | 60,8 | 0,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 34,1 | 28,96 | 105,2 | 783,1 | 16,2 | 0,16 | 2,224 | 0,81 | 231,4 | 557 | 115,5 | 4,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | КОВРИЖКА МЕДОВАЯ | 80 | 2,7 | 4,8 | 50 | 229 | 6 | 0,05 | 1 | 0,1 | 44 | 24 | 12 | 0,5 |
| 1227 | КЕФИР | 200 | 3,8 | 2,9 | 8 | 106 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 0,02 | 250 | 260 | 20 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | 6,5 | 7,7 | 58 | 335 | 7,2 | 0,11 | 1,1 | 0,1 | 294 | 284 | 32 | 2,5 |
| Всего за день: | | | 57,05 | 56,37 | 250,95 | 1678,2 | 43,4 | 0,52 | 7,50 | 0,91 | 805,4 | 1198 | 183,2 | 8,95 |
| | | | 13,6 | 30,2 | 59,8 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|---------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 620 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 26 | 15 | 50 | 350 | 3 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 200 | 52 | 45 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С МЕДОМ | 200/20 | 0,4 | 0 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 10,6 | 4,5 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 35,25 | 27,0949 | 78,35 | 617,599 | 11 | 0,225 | 2,875 | 0,3 | 583 | 314,1 | 77 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,2 | 5,1 | 4,6 | 100 | 22 | 0,01 | 1 | 0,16 | 0 | 500 | 18 | 1 |
| 262 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 7,2 | 9 | 9 | 151 | 8,08 | 0,01 | 1 | 0 | 30 | 88 | 20,8 | 1 |
| 677 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80/50 | 5 | 9 | 18 | 234 | 0 | 0,03 | 2,5 | 0,02 | 30 | 40 | 1,6 | 0,32 |
| 934 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,08 | 4,41 | 37 | 203 | 0 | 0,01 | 0,16 | 0 | 13 | 66,66 | 24,16 | 0,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 19,18 | 27,87 | 109,3 | 864 | 30,68 | 0,16 | 4,36 | 0,18 | 105,2 | 760,16 | 82,76 | 4,12 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 70 | 2,8 | 5,6 | 57 | 247 | 0 | 0,06 | 0,1 | 0,37 | 46,6 | 26,1 | 16,8 | 1 |
| | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 1 | 1 | 11 | 123 | 1,4 | 0,07 | 0 | 0,07 | 116 | 190 | 15 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 3,8 | 6,6 | 68 | 369,5 | 1,4 | 0,13 | 0,09 | 0,44 | 162,6 | 216,1 | 31,8 | 1,7 |
| Всего за день: | | | 58,23 | 61,56 | 255,65 | 1851,10 | 43,08 | 0,52 | 7,33 | 0,92 | 850,80 | 1290,36 | 191,56 | 8,82 |
| | | | 12,6 | 29,9 | 55,2 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|---------------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 150 | 14 | 11 | 30 | 383 | 4,2 | 0,03 | 0,9 | 0,3 | 110 | 252 | 39 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1221 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,3 | 0,2 | 43,8 | 56,2 | 0,3 | 0,07 | 0 | 0 | 68 | 65,9 | 6 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 21,45 | 19,2949 | 87,25 | 584,9 | 4,5 | 0,215 | 2,075 | 0,3 | 228,4 | 439,9 | 59,4 | 2,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 5,1 | 7,2 | 89 | 16 | 0,05 | 2,6 | 0 | 30 | 40,2 | 5 | 0,2 |
| 307 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 9 | 4,8 | 17 | 160 | 7,2 | 0,1 | 0,72 | 0,24 | 19 | 110 | 16 | 0,2 |
| 828 | ПЛОВ | 230 | 18 | 15 | 50 | 382 | 5,5 | 0,08 | 0,7 | 0,1 | 130 | 240 | 27 | 1,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1110 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,3 | 103,1 | 2 | 0,05 | 0,15 | 0 | 20 | 4 | 4 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 31,2 | 25,36 | 117 | 817,5 | 30,7 | 0,26 | 4,27 | 0,34 | 219 | 458,2 | 67 | 3,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 80 | 4,6 | 13,7 | 38 | 258 | 6,6 | 0,05 | 0,8 | 0,3 | 204 | 124 | 28 | 1 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 5,6 | 13,9 | 58,2 | 350 | 7,6 | 0,05 | 0,9 | 0,3 | 346 | 278 | 56 | 2,6 |
| Всего за день: | | | 58,25 | 58,55 | 262,45 | 1752,4 | 42,8 | 0,53 | 7,25 | 0,94 | 793,4 | 1176,1 | 182,4 | 8,9 |
| | | | 13,30 | 30,07 | 59,9 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------|---------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 30 | 0 | 0 | 1 | 24 | 8 | 0,02 | 1,85 | 0 | 18 | 30 | 3 | 1 |
| 715 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 80/50 | 9 | 4 | 3,2 | 112 | 0,64 | 0,1 | 1 | 0,27 | 34 | 145 | 11,2 | 1,3 |
| 537 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,08 | 4,41 | 41 | 232 | 0 | 0,01 | 0,18 | 0 | 13 | 69 | 24,16 | 0,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1222 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,6 | 22,9 | 136,2 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 236,8 | 110 | 15 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 17,93 | 16,2549 | 81,35 | 600,8 | 8,84 | 0,185 | 3,205 | 0,27 | 317,8 | 406 | 65,86 | 4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 137 | САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ | 100 | 1,8 | 5,1 | 6,9 | 105 | 16 | 0,05 | 1,3 | 0 | 79,2 | 45 | 20 | 0,5 |
| 297 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 5,6 | 7 | 13 | 187 | 5,6 | 0,045 | 1,05 | 0,08 | 56 | 110 | 12,8 | 0,4 |
| 887 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 230 | 22 | 17 | 58 | 381 | 14,7 | 0,09 | 0,8 | 0,35 | 40 | 270 | 35 | 1,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 32 | 29,31 | 117,2 | 842,6 | 36,3 | 0,205 | 3,45 | 0,43 | 205,2 | 489 | 87,8 | 3,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 80 | 3,2 | 10 | 55 | 254 | 0 | 0,12 | 1,1 | 0,2 | 93 | 72,6 | 16,8 | 0,5 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 8,9 | 15 | 63,6 | 362 | 0,5 | 0,14 | 1,1 | 0,2 | 263 | 292,6 | 42 | 1,5 |
| Всего за день: | | | 58,83 | 60,56 | 262,15 | 1805,4 | 45,64 | 0,53 | 7,76 | 0,9 | 786 | 1187,6 | 195,66 | 9 |
| | | | 13,0 | 30,2 | 58,1 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Суббота
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|-------------|---------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 607 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ | 150/10 | 20 | 15 | 75 | 346 | 11 | 0,18 | 1,7 | 0,22 | 233 | 332 | 40 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 29,05 | 27,1 | 102,35 | 608 | 19 | 0,305 | 2,075 | 0,22 | 606 | 594 | 72,5 | 2,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) | 100 | 0,2 | 5 | 1,4 | 12 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 2,3 | 0,2 |
| 326 | СУП ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 9 | 8,4 | 23 | 198 | 0,4 | 0,12 | 1 | 0 | 54 | 122 | 23,2 | 1,4 |
| 848 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 80 | 7 | 6,4 | 13 | 257 | 0,4 | 0 | 1 | 0,08 | 0 | 95 | 9,84 | 0,3 |
| 946 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3 | 10 | 17 | 197 | 16,7 | 0,07 | 2,1 | 0,5 | 0 | 150 | 28,91 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 21,8 | 30,55 | 98,4 | 852,1 | 26,9 | 0,19 | 4,2 | 0,58 | 81,8 | 446 | 79,35 | 4,1 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ" | 80 | 6,2 | 3 | 36 | 274 | 0 | 0,02 | 1 | 0,08 | 0 | 25 | 4,8 | 0,5 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 7,2 | 3,4 | 56,2 | 366 | 1 | 0,02 | 1,1 | 0,08 | 142 | 179 | 32,8 | 2,1 |
| Всего за день: | | | 58,05 | 61,09 | 256,95 | 1826,1 | 46,9 | 0,52 | 7,38 | 0,88 | 829,8 | 1219 | 184,65 | 9,1 |
| | | | 12,7 | 30,1 | 56,3 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 150/10 | 7 | 4 | 75 | 333 | 4 | 0,05 | 0,9 | 0,45 | 60 | 200 | 30 | 0,95 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 16,05 | 16,0949 | 102,35 | 595 | 12 | 0,175 | 1,275 | 0,45 | 433 | 462 | 62,5 | 2,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1 | 5,1 | 3,8 | 63 | 19 | 0,07 | 2 | 0 | 20 | 50 | 0 | 1 |
| 282 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 8 | 8 | 8,4 | 188 | 12 | 0,04 | 1 | 0,1 | 60 | 100 | 0 | 1,5 |
| 841 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 80 | 15 | 13,4 | 4 | 203 | 2 | 0,02 | 1,2 | 0 | 55 | 58 | 12 | 0,16 |
| 537 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 9 | 6 | 36 | 201 | 0 | 0,05 | 1 | 0,21 | 58 | 210 | 60,8 | 0,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 35,7 | 32,86 | 92,9 | 831 | 33,6 | 0,28 | 5,4 | 0,31 | 225,2 | 483,5 | 91 | 4,76 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 80 | 2,7 | 8 | 40 | 249 | 0 | 0,05 | 0,8 | 0,12 | 5,6 | 104 | 10,4 | 0,5 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 8,4 | 13 | 48,6 | 357 | 0,5 | 0,07 | 0,8 | 0,12 | 175,6 | 324 | 35,6 | 1,5 |
| Всего за день: | | | 60,15 | 61,95 | 243,85 | 1783 | 46,1 | 0,53 | 7,48 | 0,88 | 833,8 | 1269,5 | 189,1 | 9,11 |
| | | | 13,5 | 31,3 | 54,7 | | # | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 620 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 26 | 15 | 50 | 350 | 3 | 0,1 | 2,5 | 0,3 | 200 | 52 | 45 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1204 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/157 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 6 | 0,02 | 0 | 0 | 14,6 | 10 | 2,3 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 33,1 | 23,16 | 82 | 578,898 | 9 | 0,235 | 3,7 | 0,3 | 270 | 200,5 | 64,2 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 153 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ | 100 | 0 | 5,1 | 7,6 | 79 | 6 | 0,03 | 1,5 | 0 | 0 | 530 | 0 | 0 |
| 304 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 4 | 4 | 18 | 172 | 6 | 0,13 | 0,72 | 0,24 | 20 | 87 | 25 | 0,5 |
| 909 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 230 | 13 | 11 | 42 | 375 | 10 | 0 | 1 | 0,3 | 175 | 0 | 52 | 1,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1110 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,3 | 103,1 | 2 | 0,05 | 0,15 | 0 | 20 | 4 | 4 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 19,8 | 20,56 | 110,4 | 812,5 | 24 | 0,21 | 3,47 | 0,54 | 235 | 685 | 96 | 4 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1322 | ВАТРУШКА | 70 | 2,4 | 11,5 | 30 | 243 | 8,96 | 0,02 | 0,07 | 0,04 | 37,3 | 100 | 9,61 | 0,4 |
| | КЕФИР | 200 | 3,8 | 2,9 | 22 | 106 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 0,02 | 250 | 260 | 20 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | 6,2 | 14,4 | 52 | 348,5 | 10,16 | 0,08 | 0,17 | 0,06 | 287,3 | 360 | 29,61 | 2,4 |
| | Всего за день: | | 59,1 | 58,12 | 244,4 | 1739,898 | 43,2 | 0,53 | 7,34 | 0,9 | 792,3 | 1245,5 | 189,81 | 9,4 |

13,6

30,1

56,2

1,6

1,0



День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ | 150/10 | 11 | 17,5 | 35 | 435 | 5 | 0,15 | 1,8 | 0,09 | 165 | 248 | 23,77 | 0 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1221 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,3 | 0,2 | 43,8 | 56,2 | 0,3 | 0,07 | 0 | 0 | 68 | 65,9 | 6 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 14,25 | 21,9949 | 92,05 | 587,8 | 5,3 | 0,245 | 1,975 | 0,09 | 249 | 365,9 | 42,27 | 1,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 130 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 0,8 | 5,1 | 3,1 | 100 | 25 | 0,1 | 1,5 | 0 | 50 | 90 | 15 | 1 |
| 307 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 9 | 4,8 | 17 | 160 | 7,2 | 0,1 | 0,72 | 0,24 | 19 | 110 | 16 | 0,2 |
| 816 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 80 | 19 | 16,16 | 25 | 202 | 0 | 0 | 1,44 | 0,12 | 250 | 250 | 30 | 1 |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 6 | 5 | 42 | 190 | 0 | 0,02 | 0,75 | 0,33 | 19 | 93,3 | 12,5 | 1,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 37,4 | 31,32 | 126,4 | 821,6 | 32,2 | 0,22 | 4,71 | 0,69 | 368 | 607,3 | 93,5 | 4,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 80 | 2,7 | 5,6 | 15 | 260 | 7,2 | 0,068 | 0,8 | 0,096 | 74,4 | 96,8 | 24,24 | 1 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 3,7 | 5,8 | 35,2 | 352 | 8,2 | 0,068 | 0,9 | 0,096 | 216,4 | 250,8 | 52,24 | 2,6 |
| Всего за день: | | | 55,35 | 59,11 | 253,65 | 1761,4 | 45,7 | 0,53 | 7,59 | 0,88 | 833,4 | 1224 | 188,01 | 8,9 |
| | | | 12,6 | 30,2 | 57,6 | | | | | | 1,6 | 1,0 | | |



День: Четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|----------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 363 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 9 | 4 | 37 | 330 | 2 | 0,05 | 1,2 | 0,03 | 112,08 | 157 | 34,4 | 1,7 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С МЕДОМ | 200/20 | 0,4 | 0 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 10,6 | 4,5 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 18,25 | 16,0949 | 65,35 | 597,1 | 10 | 0,175 | 1,575 | 0,03 | 495,08 | 419,6 | 66,4 | 3,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,3 | 10,2 | 8,1 | 90 | 5,5 | 0,1 | 2 | 0 | 112 | 80 | 18,1 | 0,5 |
| 306 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 9,7 | 7,4 | 17 | 150 | 3,6 | 0,03 | 1 | 0,21 | 80 | 110 | 17 | 1 |
| 670 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 80 | 12 | 3 | 18 | 211,8 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0,05 | 15 | 110 | 9 | 0,32 |
| 946 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3 | 10 | 17 | 197 | 16,7 | 0,07 | 2,1 | 0,5 | 0 | 150 | 28,91 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 28,6 | 30,86 | 104,1 | 836,9 | 30,8 | 0,23 | 5,5 | 0,76 | 234,8 | 519 | 88,11 | 4,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 123 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 80 | 7,4 | 11,7 | 65 | 235 | 4,8 | 0,044 | 0,78 | 0 | 20 | 170 | 24 | 0,5 |
| | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 1 | 1 | 11 | 123 | 1,4 | 0,07 | 0 | 0,07 | 116 | 190 | 15 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 8,4 | 12,7 | 76 | 357,5 | 6,2 | 0,114 | 0,78 | 0,07 | 136 | 360 | 39 | 1,2 |
| Всего за день: | | | 55,25 | 59,65 | 245,45 | 1791,50 | 47,0 | 0,52 | 7,86 | 0,86 | 865,88 | 1298,6 | 193,51 | 8,9 |
| | | | 12,3 | 30,0 | 54,8 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11 лет

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 30 | 0 | 0 | 4 | 21 | 12 | 0 | 0 | 0 | 36 | 60 | 18,15 | 0 |
| 715 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 80/50 | 9 | 4 | 3,2 | 112 | 0,64 | 0,1 | 1 | 0,27 | 34 | 145 | 11,2 | 1,3 |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 6 | 5 | 42 | 190 | 0 | 0,02 | 0,75 | 0,33 | 19 | 93,3 | 12,5 | 1,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1222 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,6 | 22,9 | 136,2 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 236,8 | 110 | 15 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 21,5 | 16,91 | 89,6 | 579,6 | 12,84 | 0,175 | 1,95 | 0,6 | 346,8 | 477,3 | 71,85 | 4,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,2 | 10,1 | 3,8 | 94 | 23,7 | 0,05 | 1,4 | 0 | 28,1 | 40 | 17,9 | 0,8 |
| 297 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 5,6 | 7 | 13 | 187 | 5,6 | 0,045 | 1,05 | 0,08 | 58 | 110 | 12,8 | 0,4 |
| 833 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 80 | 10 | 6 | 5,7 | 149 | 3 | 0,08 | 1,4 | 0,05 | 120 | 180 | 9,8 | 0,3 |
| 934 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,08 | 4,41 | 37 | 203 | 0 | 0,01 | 0,16 | 0 | 13 | 66,66 | 24,16 | 0,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,58 | 27,87 | 100,2 | 809 | 32,9 | 0,285 | 4,21 | 0,13 | 249,3 | 462,16 | 82,86 | 3,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ | 80 | 7,5 | 8 | 49,3 | 239 | 0,48 | 0,03 | 1,64 | 0,18 | 34 | 80 | 7 | 0,2 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 13,2 | 13 | 57,9 | 347 | 0,98 | 0,05 | 1,64 | 0,2 | 204 | 300 | 32,2 | 1,2 |
| Всего за день: | | | 57,28 | 57,78 | 247,7 | 1735,6 | 46,7 | 0,51 | 7,80 | 0,91 | 800,1 | 1239,46 | 186,91 | 9 |
| | | | 13,2 | 30,0 | 57,1 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 7-11лет

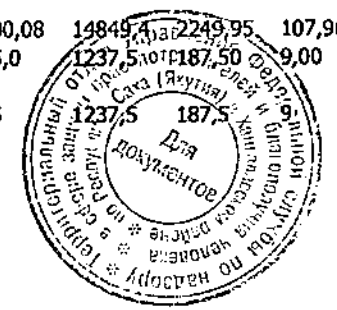
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 607 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ | 150/10 | 20 | 15 | 75 | 346 | 11 | 0,18 | 1,7 | 0,22 | 233 | 332 | 40 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 27 | 23,209 | 106,8 | 570,53 | 11 | 0,295 | 2,9 | 0,22 | 293,4 | 481 | 61,9 | 3,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) | 100 | 0,2 | 5 | 1,4 | 12 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 2,3 | 0,2 |
| 326 | СУП ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 9 | 8,4 | 23 | 198 | 0,4 | 0,12 | 1 | 0 | 54 | 122 | 23,2 | 1,4 |
| 848 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 80 | 7 | 6,4 | 13 | 257 | 0,4 | 0 | 1 | 0,08 | 0 | 95 | 9,84 | 0,3 |
| 968 | РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ) | 150 | 3,6 | 8,1 | 24,4 | 162,8 | 14 | 0,04 | 2,5 | 0,55 | 334 | 295 | 36,7 | 1,1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 21,75 | 28,5849 | 101,55 | 796,2457 | 24,2 | 0,16 | 4,575 | 0,63 | 410,8 | 574 | 84,64 | 3,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ | 80 | 6 | 5,4 | 11,0 | 250 | 2,8 | 0,08 | 0,25 | 0,048 | 36 | 73 | 7,1 | 0,8 |
| | СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 6 | 0 | 0,1 | 0 | 122 | 124 | 25 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 7 | 5,6 | 31,2 | 341,5 | 8,8 | 0,08 | 0,35 | 0,048 | 158 | 197 | 32,1 | 1,8 |
| Всего за день: | | | 55,75 | 57,39 | 239,55 | 1708,2757 | 44 | 0,535 | 7,83 | 0,898 | 862,2 | 1252 | 178,64 | 8,9 |

13,1 30,2 56,1 1,6 1,0

692,94 711,03 3015,00 21150,47 540,00 6,27 90,38 10,75 9900,08 14849,4 2249,95 107,96

57,75 59,25 251,25 1762,5 45,00 0,52 7,5 0,90 825,0 1237,5 187,50 9,00

57,75 59,25 251,25 1762,5 45 0,52 7,5 0,9 825



«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РС(Я)

В Хангаласском районе
Павлова Е.А.

«14» 12



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мохсоголлохская
средняя общеобразовательная школа с УИОП»
Муниципального района «Хангаласский улус» РС(Я)

Данилова В.В.
« » 2017г.

Примерные варианты рационов

12-ти дневное меню

Для организации питания учащихся

с 11 и старше – 1 смена, сезон зимне-весенний

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Мохсоголлохская средняя общеобразовательная школа

с углубленным изучением отдельных предметов», муниципального района

«Хангаласский улус» Республики Саха (Якутия).

АДРЕС: РС(Я), Хангаласский улус, п. Мохсоголлох, ул. Заводская, д. 11

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200/10 | 14,8 | 8,8 | 47 | 389 | 11,4 | 0,1 | 2,1 | 0,2 | 118 | 308 | 44 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 24,5 | 20,96 | 77,5 | 674,8 | 19,4 | 0,225 | 2,5 | 0,2 | 496 | 587 | 79 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,8 | 5,1 | 3,1 | 102 | 21 | 0,1 | 1,5 | 0 | 50 | 90 | 15 | 1 |
| 304 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 4 | 5,5 | 22 | 195,2 | 7 | 0,16 | 0,9 | 0,3 | 22 | 100 | 30 | 1 |
| 841 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 100 | 15,3 | 15,1 | 5 | 203 | 3 | 0,02 | 1,5 | 0 | 60 | 60 | 15 | 0,2 |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,5 | 48,3 | 232 | 0 | 0,03 | 0,9 | 0,4 | 20 | 100 | 15 | 1,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 30,7 | 31,6 | 125,35 | 943,6 | 31 | 0,33 | 5,2 | 0,7 | 182 | 448 | 100 | 5,8 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 3,4 | 10 | 78,3 | 296,2 | 0 | 0,07 | 1,2 | 0,2 | 95 | 145 | 15,4 | 1,8 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 9,1 | 15 | 86,9 | 404,2 | 0,5 | 0,09 | 1,2 | 0,2 | 265 | 365 | 40,6 | 2,8 |
| Всего за день: | | | 12,7 | 30,1 | 57,3 | 2022,6 | 50,9 | 0,645 | 8,9 | 1,1 | 943 | 1400 | 219,6 | 12,9 |



День: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200/10 | 9 | 15,2 | 58 | 446 | 17,4 | 0,15 | 3,4 | 0 | 224 | 227 | 22 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1204 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/157 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 6 | 0,02 | 0 | 0 | 14,6 | 10 | 2,3 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 16,1 | 23,36 | 89 | 673,9 | 23,4 | 0,285 | 4,6 | 0 | 294 | 376 | 41,2 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 100 | 1,3 | 3 | 8,7 | 93 | 11 | 0,03 | 0,09 | 0,41 | 74,4 | 30 | 11 | 0,5 |
| 306 | СУП.КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250/25 | 12 | 9,2 | 17,6 | 165 | 4,6 | 0,04 | 1,3 | 0,3 | 83 | 118 | 20 | 2 |
| 827 | ГУЛЯШ | 100 | 14,6 | 17 | 3,1 | 187 | 1 | 0,09 | 0,6 | 0 | 26 | 145 | 34,8 | 1,3 |
| 537 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,9 | 7,2 | 43 | 269,9 | 0 | 0,07 | 1,3 | 0,3 | 65 | 225 | 73 | 1,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 41,8 | 36,8 | 125,3 | 945,29 | 21,6 | 0,23 | 3,49 | 1,01 | 276,2 | 621 | 158,9 | 6,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | КОВРИЖКА МЕДОВАЯ | 100 | 3,4 | 6 | 56 | 298 | 4,5 | 0,07 | 1,2 | 0,1 | 55 | 30 | 15 | 1 |
| 1227 | КЕФИР | 200 | 3,8 | 2,9 | 8 | 106 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 0,02 | 250 | 260 | 20 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | 7,2 | 8,9 | 64 | 404 | 5,7 | 0,13 | 1,3 | 0,09 | 305 | 290 | 35 | 3 |
| Всего за день: | | | 65,1 | 69,06 | 278,3 | 2023,19 | 50,7 | 0,645 | 9,39 | 1,1 | 875,2 | 1287 | 235,1 | 12,9 |
| | | | 12,9 | 30,7 | 55,0 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 620 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200/20 | 28 | 18 | 56 | 379 | 11,7 | 0,2 | 3,6 | 0,37 | 180 | 0 | 53 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С МЕДОМ | 200/20 | 0,4 | 0 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 10,6 | 4,5 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 39,3 | 30,79 | 97,5 | 712,19 | 19,7 | 0,325 | 4,1 | 0,37 | 568 | 312,1 | 92,5 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,2 | 5,1 | 4,6 | 100 | 22 | 0,01 | 1 | 0,16 | 0 | 500 | 18 | 1 |
| 262 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250/25/10 | 9 | 10,2 | 9,2 | 179,2 | 10,1 | 0,02 | 1,2 | 0 | 32,4 | 89,1 | 26 | 1,7 |
| 677 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 100/50 | 8 | 12,6 | 13,2 | 221 | 0 | 0,04 | 0,0 | 0 | 107 | 85 | 0 | 0,4 |
| 934 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 3,7 | 5,3 | 43,7 | 234,6 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 15 | 80 | 29 | 0,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,25 | 0,3 | 22,5 | 106,5 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 25 | 75 | 25 | 1 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 27,25 | 33,8 | 129,2 | 995,1 | 32,7 | 0,19 | 4,5 | 0,16 | 201,6 | 883,6 | 111,2 | 6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 75 | 3 | 6 | 56 | 305 | 1 | 0,07 | 0,1 | 0,4 | 50 | 28 | 15 | 1 |
| | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 1 | 1 | 11 | 123 | 1,4 | 0,07 | 0 | 0,07 | 116 | 190 | 15 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 4 | 7 | 67 | 427,5 | 2,4 | 0,14 | 0,05 | 0,47 | 166 | 218 | 30 | 1,7 |
| Всего за день: | | | 70,55 | 71,59 | 293,70 | 2134,79 | 54,80 | 0,66 | 8,65 | 1,00 | 935,60 | 1413,70 | 233,70 | 12,70 |
| | | | 13,2 | 30,2 | 55,0 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200/10 | 14,3 | 13,2 | 19 | 419 | 8 | 0,13 | 1,2 | 0,4 | 90 | 234,8 | 51 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1221 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,3 | 0,2 | 43,8 | 56,2 | 0,3 | 0,07 | 0 | 0 | 68 | 65,9 | 6 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,4 | 21,56 | 79,5 | 644,7 | 8,3 | 0,315 | 2,4 | 0,4 | 213,4 | 439,7 | 73,9 | 4,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 5,1 | 7,2 | 89 | 16 | 0,05 | 2,6 | 0 | 30 | 40,2 | 5 | 0,2 |
| 307 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 10 | 6 | 18,9 | 197,1 | 8 | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 21,5 | 115,3 | 18 | 0,3 |
| 828 | ПЛОД | 280 | 20 | 17 | 51 | 388 | 6 | 0,1 | 2,1 | 0 | 53 | 279,2 | 32 | 3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1110 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,3 | 103,1 | 2 | 0,05 | 0,15 | 0 | 20 | 4 | 4 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 35,6 | 28,7 | 128,3 | 902,4 | 33 | 0,25 | 5,95 | 0,3 | 144,5 | 536,7 | 79 | 5,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 100 | 5,8 | 16 | 51 | 294 | 8,3 | 0,07 | 1 | 0,4 | 356 | 155 | 35 | 1 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 6,8 | 16,2 | 70,7 | 386 | 9,3 | 0,0749 | 1,1 | 0,4 | 498 | 309 | 63 | 2,6 |
| Всего за день: | | | 64,8 | 66,46 | 278,5 | 1933,1 | 50,6 | 0,64 | 9,45 | 1,1 | 855,9 | 1285,4 | 215,9 | 12,6 |
| | | | 13,41 | 30,94 | 57,6 | | # | | | | 1,5 | 1,0 | | |



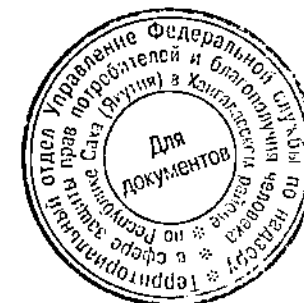
День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 30 | 0 | 0 | 1 | 24 | 8 | 0,025 | 1,85 | 0 | 18 | 30 | 3 | 1 |
| 715 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100/50 | 10,2 | 5 | 3,6 | 140 | 0,8 | 0,1 | 1 | 0,3 | 42 | 151,5 | 14 | 0,6 |
| 537 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 3,7 | 5,3 | 43,7 | 234,6 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 15 | 80 | 29 | 0,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1222 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,6 | 22,9 | 136,2 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 236,8 | 110 | 15 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 21,8 | 18,35 | 97,1 | 697 | 9 | 0,2 | 3,35 | 0,3 | 332,8 | 474,5 | 81 | 4,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 137 | САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ | 100 | 1,8 | 5,1 | 6,9 | 105 | 16 | 0,05 | 1,3 | 0 | 79,2 | 45 | 20 | 0,5 |
| 297 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250/25/10 | 7 | 9 | 18,1 | 229 | 7 | 0,05 | 1,1 | 0,1 | 70 | 112 | 16 | 0,5 |
| 887 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 280 | 26,2 | 21,5 | 49,5 | 432,7 | 18 | 0,15 | 1,2 | 0,3 | 144 | 370 | 45 | 3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 39 | 35,95 | 120,7 | 978,1 | 41 | 0,27 | 4 | 0,4 | 323,2 | 625 | 105 | 5,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 100 | 4 | 13 | 66 | 311 | 0 | 0,15 | 1,4 | 0,3 | 115,8 | 90,8 | 21 | 1 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 9,7 | 18 | 74,6 | 419 | 0,5 | 0,17 | 1,4 | 0,3 | 285,8 | 310,8 | 46,2 | 2 |
| Всего за день: | | | 70,5 | 72,3 | 292,4 | 2094,1 | 50,5 | 0,64 | 8,75 | 1 | 941,8 | 1410,3 | 233,2 | 12,3 |
| | | | 13,5 | 31,1 | 55,9 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Суббота
 Неделя: первая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 607 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ | 200/10 | 22,8 | 16,5 | 74 | 467 | 10,7 | 0,24 | 1,7 | 0,25 | 276 | 280 | 44,1 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,5 | 21,3 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 5 | 15 | 5 | 0,2 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 31,2 | 28,6 | 96,35 | 707,8 | 18,7 | 0,36 | 2,525 | 0,25 | 644 | 627,5 | 71,6 | 3,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) | 100 | 0,2 | 5 | 1,4 | 12 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 2,3 | 0,2 |
| 326 | СУП ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 11 | 10,5 | 28,5 | 216 | 0,5 | 0,16 | 1 | 0 | 67 | 152 | 29 | 1,9 |
| 848 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 100 | 7 | 8 | 15,1 | 275 | 0,5 | 0 | 1 | 0,1 | 0 | 118 | 12,3 | 0,6 |
| 946 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,5 | 12 | 20,2 | 194 | 20 | 0,09 | 2,1 | 0,6 | 0 | 180 | 34,7 | 1,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,25 | 0,3 | 22,5 | 106,5 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 25 | 75 | 25 | 1 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,08 | 17,05 | 81,6 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 15 | 70,5 | 12,5 | 1,6 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 27,55 | 37,35 | 131,25 | 988,8 | 30,4 | 0,25 | 6,625 | 0,7 | 114,8 | 610,5 | 115,9 | 6,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ" | 100 | 7,8 | 4 | 44 | 333 | 0 | 0,03 | 0,2 | 0,1 | 0 | 27 | 6 | 0,6 |
| | СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 6 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 8,8 | 4,89 | 64,2 | 425 | 6 | 0,03 | 0,3 | 0,1 | 142 | 181 | 34 | 2,2 |
| Всего за день: | | | 67,55 | 70,62 | 291,8 | 2121,6 | 55,1 | 0,64 | 9,45 | 1,05 | 900,8 | 1319 | 221,5 | 12,7 |
| | | | 12,7 | 30,0 | 55,0 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200/10 | 9,1 | 4 | 78 | 386 | 7,8 | 0,13 | 1,2 | 0,5 | 120 | 160 | 40 | 2,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 18,8 | 15,66 | 109,6 | 671,8 | 15,8 | 0,2999 | 1,6 | 0,5 | 498 | 439 | 75 | 4,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1 | 5,1 | 3,8 | 63 | 19 | 0,07 | 2 | 0 | 20 | 50 | 0 | 1 |
| 282 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250/25/10 | 12 | 8 | 8,4 | 185,7 | 12 | 0,04 | 1 | 0,1 | 60 | 110 | 0 | 1,5 |
| 841 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 100 | 15,3 | 15,1 | 5 | 203 | 3 | 0,02 | 1,5 | 0 | 60 | 60 | 15 | 0,2 |
| 539 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,9 | 7,2 | 43 | 269,9 | 0 | 0,07 | 1,3 | 0,3 | 65 | 225 | 73 | 1,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 42,3 | 35,9 | 109,8 | 939,4 | 34,6 | 0,31996 | 6,1 | 0,4 | 237,2 | 544,5 | 111,2 | 5,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 100 | 3,4 | 10 | 49 | 294 | 0 | 0,07 | 1 | 0,15 | 7 | 130 | 10,3 | 1 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 9,1 | 15,45 | 57,6 | 402 | 0,5 | 0,09 | 1 | 0,15 | 177 | 350 | 35,5 | 2 |
| Всего за день: | | | 70,2 | 67,01 | 277 | 2013,2 | 50,9 | 0,71 | 8,7 | 1,05 | 912,2 | 1333,5 | 221,7 | 12,8 |
| | | | 13,9 | 30,0 | 55,0 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 620 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200/20 | 28 | 18 | 56 | 379 | 11,7 | 0,2 | 3,6 | 0,37 | 180 | 0 | 53 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1204 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 6 | 0,02 | 0 | 0 | 14,6 | 10 | 2,3 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 36,5 | 25,8 | 96,4 | 650,197 | 17,7 | 0,335 | 4,9 | 0,37 | 250 | 183 | 77,2 | 4,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 153 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ | 100 | 0 | 5,1 | 7,6 | 79 | 6 | 0,03 | 1,5 | 0 | 0 | 530 | 0 | 0 |
| 304 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 4 | 5,5 | 22 | 195,2 | 7 | 0,16 | 0,9 | 0,3 | 22 | 100 | 30 | 1 |
| 909 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 280 | 14,4 | 18,3 | 45 | 408 | 11,5 | 0 | 0 | 0,31 | 253 | 0 | 73 | 2,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1110 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,3 | 103,1 | 2 | 0,05 | 0,15 | 0 | 20 | 4 | 4 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,6 | 29,5 | 126,3 | 910,65 | 26,5 | 0,235 | 2,75 | 0,61 | 315 | 732 | 127 | 5,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1322 | ВАТРУШКА | 75 | 3,4 | 11 | 56 | 284 | 9,6 | 0,07 | 1 | 0,05 | 40 | 111 | 10 | 1 |
| | КЕФИР | 200 | 3,8 | 2,9 | 8 | 106 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 0,02 | 250 | 260 | 20 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | 7,2 | 13,4 | 63 | 389,5 | 10,8 | 0,13 | 1,1 | 0,07 | 290 | 371 | 30 | 3 |
| Всего за день: | | | 66,3 | 68,7 | 285,7 | 1950,347 | 55,0 | 0,7 | 8,75 | 1,05 | 855 | 1286 | 234,2 | 13,3 |
| | | | 13,6 | 31,7 | 58,6 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ | 200/10 | 12,1 | 16 | 13,8 | 514 | 6 | 0,2 | 2,4 | 0,13 | 158 | 201 | 31,7 | 2,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1221 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,3 | 0,2 | 43,8 | 56,2 | 0,3 | 0,07 | 0 | 0 | 68 | 65,9 | 6 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 16 | 20,56 | 75,1 | 690,6 | 6,3 | 0,295 | 2,6 | 0,13 | 247 | 335,9 | 52,7 | 4,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 130 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 0,8 | 5,1 | 3,1 | 100 | 25 | 0,1 | 1,5 | 0 | 50 | 90 | 15 | 1 |
| 307 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250/25 | 10 | 6 | 18,9 | 197,1 | 9 | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 21,5 | 115,3 | 18 | 0,3 |
| 816 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 23,3 | 20,2 | 12,1 | 226 | 1,5 | 0,12 | 1,4 | 0,05 | 252,1 | 311,9 | 39,8 | 1,7 |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,5 | 48,3 | 232 | 0 | 0,03 | 0,9 | 0,4 | 20 | 100 | 15 | 1,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 44,7 | 37,2 | 130,6 | 966,5 | 35,5 | 0,32 | 5,1 | 0,75 | 373,6 | 715,2 | 112,8 | 6,6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 100 | 3,4 | 11 | 60 | 323 | 9 | 0,085 | 1 | 0,12 | 93 | 121 | 30,3 | 1 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 4,4 | 11,2 | 79,7 | 415 | 10 | 0,085 | 1,1 | 0,12 | 235 | 275 | 58,3 | 2,6 |
| Всего за день: | | | 65,1 | 68,96 | 285,4 | 2072,1 | 51,8 | 0,7 | 8,8 | 1 | 855,6 | 1326,1 | 223,8 | 13,3 |
| | | | 12,6 | 30,0 | 55,1 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 363 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 11 | 5,5 | 39 | 322 | 3,5 | 0,17 | 2,3 | 0,11 | 140,1 | 196 | 43 | 2,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,08 | 17 | 81,6 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 15 | 70,5 | 12,5 | 1,6 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С МЕДОМ | 200/20 | -0,4 | -0 | -15,1 | -61,3 | -0 | -0 | -0 | -0 | 15 | 10,6 | 4,5 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,9 | 17,68 | 83,6 | 676,597 | 11,5 | 0,295 | 2,825 | 0,11 | 533,1 | 527,1 | 84,2 | 5,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,3 | 10,2 | 8,1 | 90 | 5,5 | 0,1 | 2 | 0 | 112 | 80 | 18,1 | 0,5 |
| 306 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250/25 | 12 | 9,2 | 17,6 | 165 | 4,6 | 0,04 | 1,3 | 0,3 | 83 | 118 | 20 | 2 |
| 670 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 16,4 | 0 | 30,5 | 268 | 1 | 0,05 | 0,05 | 0 | 27,1 | 15 | 12,5 | 0 |
| 946 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,5 | 12 | 20,2 | 194 | 20 | 0,09 | 2,1 | 0,6 | 0 | 180 | 34,7 | 1,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 37,2 | 31,3 | 129,15 | 948,896 | 36,1 | 0,28 | 5,65 | 0,9 | 249,9 | 496 | 103,9 | 5,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 123 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 100 | 9,3 | 18 | 76 | 284 | 6 | 0,055 | 0,975 | 0 | 45 | 204 | 30,3 | 0 |
| | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 1 | 1 | 11 | 122 | 1,4 | 0,07 | 0 | 0,07 | 116 | 190 | 15 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 10,3 | 19 | 86 | 407,0 | 7,4 | 0,125 | 0,975 | 0,07 | 161 | 394 | 45,3 | 0,7 |
| Всего за день: | | | 70,4 | 67,98 | 298,75 | 2032,49 | 55,0 | 0,7 | 9,45 | 1,08 | 944 | 1417,1 | 233,4 | 12,3 |
| | | | 13,9 | 30,1 | 58,8 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

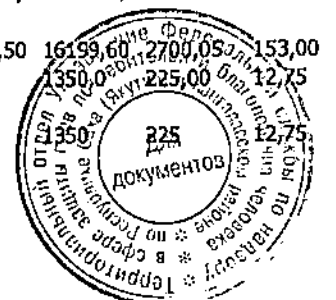
| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 30 | 0 | 0 | 4 | 21 | 12 | 0 | 0 | 0 | 36 | 60 | 18,15 | 1 |
| 715 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100/50 | 10,2 | 5 | 3,6 | 140 | 0,8 | 0,1 | 1 | 0,3 | 42 | 151,5 | 14 | 0,6 |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,5 | 48,3 | 232 | 0 | 0,03 | 0,9 | 0,4 | 20 | 100 | 15 | 1,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1222 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,6 | 22,9 | 136,2 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 236,8 | 110 | 15 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 24,7 | 18,55 | 104,45 | 691,4 | 13 | 0,25 | 2,2 | 0,65 | 355,8 | 524,5 | 82,15 | 5,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,2 | 10,1 | 3,8 | 94 | 23,7 | 0,05 | 1,4 | 0 | 28,1 | 40 | 17,9 | 0,8 |
| 297 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250/25/10 | 7 | 9 | 16,1 | 229 | 7 | 0,05 | 1,1 | 0,1 | 70 | 112 | 16 | 0,5 |
| 833 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,1 | 7 | 0 | 200 | 9,4 | 0,02 | 1,5 | 0,02 | 210 | 214 | 13,7 | 1,2 |
| 935 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 3,7 | 5,3 | 45,5 | 229,0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 17 | 82 | 30 | 0,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,02 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 28,1 | 31,4 | 114,75 | 969,8 | 40,7 | 0,21 | 4,3 | 0,12 | 357,3 | 547,5 | 100,3 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕС МЯСОМ И РИСОМ | 100 | 11 | 15 | 64,5 | 308 | 0,6 | 0,165 | 2,05 | 0,23 | 38 | 100 | 7 | 1,2 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 16,2 | 19,5 | 73 | 416,4 | 1,1 | 0,19 | 2,05 | 0,2 | 208 | 320 | 31,7 | 2,2 |
| Всего за день: | | | 69 | 69,45 | 292,2 | 2077,6 | 54,8 | 0,65 | 8,55 | 1 | 921,1 | 1392 | 214,15 | 12,9 |
| | | | 13,3 | 30,1 | 56,3 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: зимне-весенний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг реп. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 607 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ | 200/10 | 22,8 | 16,5 | 74 | 467 | 10,7 | 0,24 | 1,7 | 0,25 | 276 | 280 | 44,1 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,5 | 21,3 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 5 | 15 | 5 | 0,2 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 18 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,7 | 6,5 | 0 | 82 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 29,95 | 23,1 | 96,85 | 646,10 | 18,7 | 0,335 | 2,425 | 0,25 | 643 | 522,5 | 71,8 | 3,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) | 100 | 0,2 | 5 | 1,4 | 12 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 2,3 | 0,2 |
| 326 | СУП-ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 11 | 10,5 | 28,5 | 216 | 0,5 | 0,16 | 1 | 0 | 67 | 152 | 29 | 1,9 |
| 848 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 100 | 7 | 8 | 15,1 | 275 | 0,5 | 0 | 1 | 0,1 | 0 | 118 | 12,3 | 0,6 |
| 967 | РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ) | 180 | 4 | 10 | 11 | 177 | 17 | 0,09 | 2 | 0,6 | 108 | 245 | 47 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 23,7 | 33,4 | 108,8 | 907,3 | 27,4 | 0,25 | 4,2 | 0,7 | 202,8 | 628 | 110,7 | 6,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ | 100 | 12,0 | 8 | 54,4 | 230 | 2,8 | 0,09 | 2 | 0,06 | 13,5 | 157 | 31,5 | 1,9 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0 | 0,2 | 23,5 | 120 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 17 | 0 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 12 | 12,349 | 77,9 | 388,497 | 3,8 | 0,115 | 2,2 | 0,06 | 14,5 | 179 | 31,5 | 2,1 |
| Всего за день: | | | 65,65 | 68,88 | 283,55 | 1941,89 | 49,9 | 0,7 | 8,83 | 1,01 | 860,3 | 1329,5 | 213,8 | 12,3 |

| | | | | | | | |
|--------|--------|---------|----------|--------|------|--------|-------|
| 13,5 | 31,9 | 58,4 | | | | 1,6 | 1,0 |
| 809,45 | 828,57 | 3447,05 | 24417,01 | 630,00 | 8,03 | 107,67 | 12,54 |
| 67,5 | 69,0 | 287,25 | 2034,75 | 52,50 | 0,67 | 9,0 | 1,05 |
| 67,5 | 69 | 287,25 | 2034,75 | 52,5 | 0,67 | 9 | 1,05 |
| | | | | | | | 900 |



«Согласовано»

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РС(Я)
в Хангаласском районе

Павлова Е.
«12» 2017г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Мохсоголлохская
средняя общеобразовательная школа с УИОП»
Муниципального района «Хангаласский улус» РС(Я)

Данилова В.В.
« » 2017г.



Примерные варианты рационов 12-ти дневное меню

Для организации питания учащихся

с 11 и старше – 1 смена, сезон осенне-зимний

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Мохсоголлохская средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов», муниципального района
«Хангаласский улус» Республики Саха (Якутия).**

АДРЕС: РС(Я), Хангаласский улус, п. Мохсоголлох, ул. Заводская, д. 11

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200/10 | 14,8 | 8,8 | 47 | 389 | 11,4 | 0,1 | 2,1 | 0,2 | 118 | 308 | 44 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 24,5 | 20,96 | 77,5 | 674,8 | 19,4 | 0,225 | 2,5 | 0,2 | 496 | 587 | 79 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 104 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,8 | 5,1 | 3,1 | 102 | 21 | 0,1 | 1,5 | 0 | 50 | 90 | 15 | 1 |
| 304 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 4 | 5,5 | 22 | 195,2 | 7 | 0,16 | 0,9 | 0,3 | 22 | 100 | 30 | 1 |
| 841 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 100 | 15,3 | 15,1 | 5 | 203 | 3 | 0,02 | 1,5 | 0 | 60 | 60 | 15 | 0,2 |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,5 | 48,3 | 232 | 0 | 0,03 | 0,9 | 0,4 | 20 | 100 | 15 | 1,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 30,7 | 31,6 | 125,35 | 943,6 | 31 | 0,33 | 5,2 | 0,7 | 182 | 448 | 100 | 5,8 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 109 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 100 | 3,4 | 10 | 78,3 | 296,2 | 0 | 0,07 | 1,2 | 0,2 | 95 | 145 | 15,4 | 1,8 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 9,1 | 15 | 86,9 | 404,2 | 0,5 | 0,09 | 1,2 | 0,2 | 265 | 365 | 40,6 | 2,8 |
| Всего за день: | | | 64,3 | 67,56 | 289,75 | 2022,6 | 50,9 | 0,645 | 8,9 | 1,1 | 943 | 1400 | 219,6 | 12,9 |

12,7 30,1 57,3

1,5 1,0



День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200/10 | 9 | 15,2 | 58 | 446 | 17,4 | 0,15 | 3,4 | 0 | 224 | 227 | 22 | 1 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1204 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/157 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 6 | 0,02 | 0 | 0 | 14,6 | 10 | 2,3 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 16,1 | 23,36 | 89 | 673,9 | 23,4 | 0,285 | 4,6 | 0 | 294 | 376 | 41,2 | 3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 58 | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 100 | 1,3 | 3 | 8,7 | 93 | 11 | 0,03 | 0,09 | 0,41 | 74,4 | 30 | 11 | 0,5 |
| 306 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250/25 | 12 | 9,2 | 17,6 | 165 | 4,6 | 0,04 | 1,3 | 0,3 | 83 | 118 | 20 | 2 |
| 827 | ГУЛЯШ | 100 | 14,6 | 17 | 3,1 | 187 | 1 | 0,09 | 0,6 | 0 | 26 | 145 | 34,8 | 1,3 |
| 537 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,9 | 7,2 | 43 | 269,9 | 0 | 0,07 | 1,3 | 0,3 | 65 | 225 | 73 | 1,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 41,8 | 36,8 | 125,3 | 945,29 | 21,6 | 0,23 | 3,49 | 1,01 | 276,2 | 621 | 158,9 | 6,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 100 | КОВРИЖКА МЕДОВАЯ | 100 | 3,4 | 6 | 56 | 298 | 4,5 | 0,07 | 1,2 | 0,1 | 55 | 30 | 15 | 1 |
| 1227 | КЕФИР | 200 | 3,8 | 2,9 | 8 | 106 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 0,02 | 250 | 260 | 20 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | 7,2 | 8,9 | 64 | 404 | 5,7 | 0,13 | 1,3 | 0,09 | 305 | 290 | 35 | 3 |
| Всего за день: | | | 65,1 | 69,06 | 278,3 | 2023,19 | 50,7 | 0,646 | 9,39 | 1,1 | 875,2 | 1287 | 235,1 | 12,9 |
| | | | 12,9 | 30,7 | 55,0 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 620 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200/20 | 28 | 18 | 56 | 379 | 11,7 | 0,2 | 3,6 | 0,37 | 180 | 0 | 53 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С МЕДОМ | 200/20 | 0,4 | 0 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 10,6 | 4,5 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 39,3 | 30,79 | 97,5 | 712,19 | 19,7 | -0,325 | 4,1 | 0,37 | 568 | 312,1 | 92,5 | 5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,2 | 5,1 | 4,6 | 100 | 22 | 0,01 | 1 | 0,16 | 0 | 500 | 18 | 1 |
| 262 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250/25/10 | 9 | 10,2 | 9,2 | 179,2 | 10,1 | 0,02 | 1,2 | 0 | 32,4 | 89,1 | 26 | 1,7 |
| 677 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 100/50 | 8 | 12,6 | 13,2 | 221 | 0 | 0,04 | 0,0 | 0 | 107 | 85 | 0 | 0,4 |
| 934 | РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 3,7 | 5,3 | 43,7 | 234,6 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 15 | 80 | 29 | 0,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,25 | 0,3 | 22,5 | 106,5 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 25 | 75 | 25 | 1 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 27,25 | 33,8 | 129,2 | 995,1 | 32,7 | 0,19 | 4,5 | 0,16 | 201,6 | 883,6 | 111,2 | 6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 102 | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 75 | 3 | 6 | 56 | 305 | 1 | 0,07 | 0,1 | 0,4 | 50 | 28 | 15 | 1 |
| | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 1 | 1 | 11 | 123 | 1,4 | 0,07 | 0 | 0,07 | 116 | 190 | 15 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 4 | 7 | 67 | 427,5 | 2,4 | 0,14 | 0,05 | 0,47 | 166 | 218 | 30 | 1,7 |
| Всего за день: | | | 70,55 | 71,59 | 293,70 | 2134,79 | 54,80 | 0,66 | 8,65 | 1,00 | 935,60 | 1413,70 | 233,70 | 12,70 |
| | | | 13,2 | 30,2 | 55,0 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200/10 | 14,3 | 13,2 | 19 | 419 | 8 | 0,13 | 1,2 | 0,4 | 90 | 234,8 | 51 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1221 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,3 | 0,2 | 43,8 | 56,2 | 0,3 | 0,07 | 0 | 0 | 68 | 65,9 | 6 | 0,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,4 | 21,56 | 79,5 | 644,7 | 8,3 | 0,315 | 2,4 | 0,4 | 213,4 | 439,7 | 73,9 | 4,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 92 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,4 | 5,1 | 7,2 | 89 | 16 | 0,05 | 2,6 | 0 | 30 | 40,2 | 5 | 0,2 |
| 307 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 10 | 6 | 18,9 | 197,1 | 9 | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 21,5 | 115,3 | 18 | 0,3 |
| 828 | ПЛОВ | 280 | 20 | 17 | 51 | 388 | 6 | 0,1 | 2,1 | 0 | 53 | 279,2 | 32 | 3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1110 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,3 | 103,1 | 2 | 0,05 | 0,15 | 0 | 20 | 4 | 4 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 35,6 | 28,7 | 128,3 | 902,4 | 33 | 0,25 | 5,95 | 0,3 | 144,5 | 536,7 | 79 | 5,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 100 | 5,8 | 16 | 51 | 294 | 8,3 | 0,07 | 1 | 0,4 | 356 | 155 | 35 | 1 |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 6,8 | 16,2 | 70,7 | 386 | 9,3 | 0,0749 | 1,1 | 0,4 | 498 | 309 | 63 | 2,6 |
| Всего за день: | | | 64,8 | 66,46 | 278,5 | 1933,1 | 50,6 | 0,64 | 9,45 | 1,1 | 855,9 | 1285,4 | 215,9 | 12,6 |

13,41

30,94

57,6

1,5

1,0



День: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 30 | 0 | 0 | 1 | 24 | 8 | 0,025 | 1,85 | 0 | 18 | 30 | 3 | 1 |
| 715 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100/50 | 10,2 | 5 | 3,6 | 140 | 0,8 | 0,1 | 1 | 0,3 | 42 | 151,5 | 14 | 0,6 |
| 537 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 3,7 | 5,3 | 43,7 | 234,6 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 15 | 80 | 29 | 0,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1222 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,6 | 22,9 | 136,2 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 236,8 | 110 | 15 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 21,8 | 18,35 | 97,1 | 697 | 9 | 0,2 | 3,35 | 0,3 | 332,8 | 474,5 | 81 | 4,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 137 | САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОВОЩАМИ | 100 | 1,8 | 5,1 | 6,9 | 105 | 16 | 0,05 | 1,3 | 0 | 79,2 | 45 | 20 | 0,5 |
| 297 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250/25/10 | 7 | 9 | 16,1 | 229 | 7 | 0,05 | 1,1 | 0,1 | 70 | 112 | 16 | 0,5 |
| 887 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 280 | 26,2 | 21,5 | 49,5 | 432,7 | 18 | 0,15 | 1,2 | 0,3 | 144 | 370 | 45 | 3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 39 | 35,95 | 120,7 | 978,1 | 41 | 0,27 | 4 | 0,4 | 323,2 | 625 | 106 | 5,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ | 100 | 4 | 13 | 66 | 311 | 0 | 0,15 | 1,4 | 0,3 | 115,8 | 90,8 | 21 | 1 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 9,7 | 18 | 74,6 | 419 | 0,5 | 0,17 | 1,4 | 0,3 | 285,8 | 310,8 | 46,2 | 2 |
| Всего за день: | | | 70,5 | 72,3 | 292,4 | 2094,1 | 50,5 | 0,64 | 8,75 | 1 | 941,8 | 1410,3 | 233,2 | 12,3 |
| | | | 13,5 | 31,1 | 55,9 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 607 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ | 200/10 | 22,8 | 16,5 | 74 | 467 | 10,7 | 0,24 | 1,7 | 0,25 | 276 | 280 | 44,1 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,5 | 21,3 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 5 | 15 | 5 | 0,2 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 17 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 31,2 | 28,6 | 96,35 | 707,8 | 18,7 | 0,36 | 2,525 | 0,25 | 644 | 527,5 | 71,6 | 3,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) | 100 | 0,2 | 5 | 1,4 | 12 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 2,3 | 0,2 |
| 326 | СУП ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 11 | 10,5 | 28,5 | 216 | 0,5 | 0,16 | 1 | 0 | 67 | 152 | 29 | 1,9 |
| 848 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 100 | 7 | 8 | 15,1 | 275 | 0,5 | 0 | 1 | 0,1 | 0 | 118 | 12,3 | 0,6 |
| 946 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,5 | 12 | 20,2 | 194 | 20 | 0,09 | 2,1 | 0,6 | 0 | 180 | 34,7 | 1,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,25 | 0,3 | 22,5 | 106,5 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 25 | 75 | 25 | 1 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,08 | 17,05 | 81,6 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 15 | 70,5 | 12,5 | 1,6 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 27,55 | 37,35 | 131,25 | 988,8 | 30,4 | 0,25 | 6,625 | 0,7 | 114,8 | 610,5 | 115,9 | 6,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 83 | КЕКС "СТОЛИЧНЫЙ" | 100 | 7,8 | 4 | 44 | 333 | 0 | 0,03 | 0,2 | 0,1 | 0 | 27 | 6 | 0,6 |
| | СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 6 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 |
| Итого за прием пищи: | | | 8,8 | 4,69 | 64,2 | 425 | 6 | 0,03 | 0,3 | 0,1 | 142 | 181 | 34 | 2,2 |
| Всего за день: | | | 67,55 | 70,62 | 291,8 | 2121,6 | 55,1 | 0,64 | 9,45 | 1,05 | 900,8 | 1319 | 221,5 | 12,7 |
| | | | 12,7 | 30,0 | 55,0 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200/10 | 9,1 | 4 | 78 | 386 | 7,8 | 0,13 | 1,2 | 0,5 | 120 | 160 | 40 | 2,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 18,8 | 15,66 | 109,6 | 671,8 | 15,8 | 0,2999 | 1,6 | 0,5 | 498 | 439 | 75 | 4,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 108 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1 | 5,1 | 3,8 | 63 | 19 | 0,07 | 2 | 0 | 20 | 50 | 0 | 1 |
| 282 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250/25/10 | 12 | 8 | 8,4 | 185,7 | 12 | 0,04 | 1 | 0,1 | 60 | 110 | 0 | 1,5 |
| 841 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 100 | 15,3 | 15,1 | 5 | 203 | 3 | 0,02 | 1,5 | 0 | 60 | 60 | 15 | 0,2 |
| 539 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 9,9 | 7,2 | 43 | 269,9 | 0 | 0,07 | 1,3 | 0,3 | 65 | 225 | 73 | 1,3 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 42,3 | 35,9 | 109,8 | 939,4 | 34,6 | 0,31996 | 6,1 | 0,4 | 237,2 | 544,5 | 111,2 | 5,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 107 | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 100 | 3,4 | 10 | 49 | 294 | 0 | 0,07 | 1 | 0,15 | 7 | 130 | 10,3 | 1 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 9,1 | 15,45 | 57,6 | 402 | 0,5 | 0,09 | 1 | 0,15 | 177 | 350 | 35,5 | 2 |
| Всего за день: | | | 70,2 | 67,01 | 277 | 2013,2 | 50,9 | 0,71 | 8,7 | 1,05 | 912,2 | 1333,5 | 221,7 | 12,8 |
| | | | 13,9 | 30,0 | 55,0 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 620 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200/20 | 28 | 18 | 56 | 379 | 11,7 | 0,2 | 3,6 | 0,37 | 180 | 0 | 53 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 575 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,2 | 3,8 | 0,2 | 49,1 | 0 | 0,09 | 1 | 0 | 34,4 | 70 | 1,9 | 0,4 |
| 1204 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0,3 | 0 | 14,3 | 58,4 | 6 | 0,02 | 0 | 0 | 14,6 | 10 | 2,3 | 0,4 |
| Итого за прием пищи: | | | 36,5 | 25,8 | 96,4 | 650,197 | 17,7 | 0,335 | 4,9 | 0,37 | 250 | 183 | 77,2 | 4,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 153 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ | 100 | 0 | 5,1 | 7,6 | 79 | 6 | 0,03 | 1,5 | 0 | 0 | 530 | 0 | 0 |
| 304 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 4 | 5,5 | 22 | 195,2 | 7 | 0,16 | 0,9 | 0,3 | 22 | 100 | 30 | 1 |
| 909 | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 280 | 14,4 | 18,3 | 45 | 408 | 11,5 | 0 | 0 | 0,31 | 253 | 0 | 73 | 2,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1110 | КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 25,3 | 103,1 | 2 | 0,05 | 0,15 | 0 | 20 | 4 | 4 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,6 | 29,5 | 126,3 | 910,65 | 26,5 | 0,235 | 2,75 | 0,61 | 315 | 732 | 127 | 5,7 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1322 | ВАТРУШКА | 75 | 3,4 | 11 | 56 | 284 | 9,6 | 0,07 | 1 | 0,05 | 40 | 111 | 10 | 1 |
| | КЕФИР | 200 | 3,8 | 2,9 | 8 | 106 | 1,2 | 0,06 | 0,1 | 0,02 | 250 | 260 | 20 | 2 |
| Итого за прием пищи: | | | 7,2 | 13,4 | 63 | 389,5 | 10,8 | 0,13 | 1,1 | 0,07 | 290 | 371 | 30 | 3 |
| Всего за день: | | | 66,3 | 68,7 | 285,7 | 1950,347 | 55,0 | 0,7 | 8,75 | 1,05 | 855 | 1286 | 234,2 | 13,3 |
| | | | 13,6 | 31,7 | 58,6 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|------------------|------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 539 | КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ | 200/10 | 12,1 | 16 | 13,8 | 514 | 6 | 0,2 | 2,4 | 0,13 | 158 | 201 | 31,7 | 2,3 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 9 | 42,6 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 30 | 10 | 0,4 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 40,8 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 10 | 35 | 5 | 0,8 | |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 | |
| 1221 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,3 | 0,2 | 43,8 | 56,2 | 0,3 | 0,07 | 0 | 0 | 68 | 65,9 | 6 | 0,6 | |
| Итого за прием пищи: | | | 16 | 20,56 | 75,1 | 690,6 | 6,3 | 0,295 | 2,6 | 0,13 | 247 | 335,9 | 52,7 | 4,1 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 130 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 0,8 | 5,1 | 3,1 | 100 | 25 | 0,1 | 1,5 | 0 | 50 | 90 | 15 | 1 | |
| 307 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250/25 | 10 | 6 | 18,9 | 197,1 | 9 | 0,1 | 0,9 | 0,3 | 21,5 | 115,3 | 18 | 0,3 | |
| 816 | МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 23,3 | 20,2 | 12,1 | 226 | 1,5 | 0,12 | 1,4 | 0,05 | 252,1 | 311,9 | 39,8 | 1,7 | |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,5 | 48,3 | 232 | 0 | 0,03 | 0,9 | 0,4 | 20 | 100 | 15 | 1,8 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 | |
| 1113 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 | 0 | 0,02 | 0,2 | 0 | 10 | 0 | 5 | 0 | |
| Итого за прием пищи: | | | 44,7 | 37,2 | 130,6 | 966,5 | 35,5 | 0,32 | 5,1 | 0,75 | 373,6 | 715,2 | 112,8 | 6,6 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 106 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 100 | 3,4 | 11 | 60 | 323 | 9 | 0,085 | 1 | 0,12 | 93 | 121 | 30,3 | 1 | |
| | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 142 | 154 | 28 | 1,6 | |
| Итого за прием пищи: | | | 4,4 | 11,2 | 79,7 | 415 | 10 | 0,085 | 1,1 | 0,12 | 235 | 275 | 58,3 | 2,6 | |
| Всего за день: | | | 65,1 | 68,96 | 285,4 | 2072,1 | 51,8 | 0,7 | 8,8 | 1 | 855,6 | 1326,1 | 223,8 | 13,3 | |
| | | | 12,6 | 30,0 | 55,1 | | | | | | | | | 1,5 | 1,0 |



День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 363 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 11 | 5,5 | 39 | 322 | 3,5 | 0,17 | 2,3 | 0,11 | 140,1 | 196 | 43 | 2,4 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,08 | 17 | 81,6 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 15 | 70,5 | 12,5 | 1,6 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,9 | 7,8 | 0 | 109,2 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С МЕДОМ | 200/20 | 0,4 | 0 | 15,1 | 61,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 10,6 | 4,5 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | 22,9 | 17,68 | 83,6 | 676,597 | 11,5 | 0,295 | 2,825 | 0,11 | 533,1 | 527,1 | 84,2 | 5,8 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,3 | 10,2 | 8,1 | 90 | 5,5 | 0,1 | 2 | 0 | 112 | 80 | 18,1 | 0,5 |
| 306 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250/25 | 12 | 9,2 | 17,6 | 165 | 4,6 | 0,04 | 1,3 | 0,3 | 83 | 118 | 20 | 2 |
| 670 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 100 | 16,4 | 0 | 30,5 | 268 | 1 | 0,05 | 0,05 | 0 | 27,1 | 15 | 12,5 | 0 |
| 946 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,5 | 12 | 20,2 | 194 | 20 | 0,09 | 2,1 | 0,6 | 0 | 180 | 34,7 | 1,5 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 37,2 | 31,3 | 129,15 | 948,896 | 36,1 | 0,28 | 5,65 | 0,9 | 249,9 | 496 | 103,9 | 5,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 123 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 100 | 9,3 | 18 | 76 | 284 | 6 | 0,055 | 0,975 | 0 | 45 | 204 | 30,3 | 0 |
| | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ | 200 | 1 | 1 | 11 | 122 | 1,0 | 0,07 | 0 | 0,07 | 116 | 190 | 15 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 10,3 | 19 | 86 | 407,0 | 7,4 | 0,125 | 0,975 | 0,07 | 161 | 394 | 45,3 | 0,7 |
| Всего за день: | | | 70,4 | 67,98 | 298,75 | 2032,49 | 55,0 | 0,7 | 9,45 | 1,08 | 944 | 1417,1 | 233,4 | 12,3 |
| | | | 13,9 | 30,1 | 58,8 | | | | | 1,5 | 1,0 | | | |



День: Пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 30 | 0 | 0 | 4 | 21 | 12 | 0 | 0 | 0 | 36 | 60 | 18,15 | 1 |
| 715 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100/50 | 10,2 | 5 | 3,6 | 140 | 0,8 | 0,1 | 1 | 0,3 | 42 | 151,5 | 14 | 0,6 |
| 940 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,6 | 5,5 | 48,3 | 232 | 0 | 0,03 | 0,9 | 0,4 | 20 | 100 | 15 | 1,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| 1222 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,9 | 3,6 | 22,9 | 136,2 | 0,2 | 0,03 | 0 | 0 | 236,8 | 110 | 15 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | 24,7 | 18,55 | 104,45 | 691,4 | 13 | 0,25 | 2,2 | 0,65 | 355,8 | 524,5 | 82,15 | 5,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56 | САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,2 | 10,1 | 3,8 | 94 | 23,7 | 0,05 | 1,4 | 0 | 28,1 | 40 | 17,9 | 0,8 |
| 297 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250/25/10 | 7 | 9 | 16,1 | 229 | 7 | 0,05 | 1,1 | 0,1 | 70 | 112 | 16 | 0,5 |
| 833 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 13,1 | 7 | 0 | 200 | 9,4 | 0,02 | 1,5 | 0,02 | 210 | 214 | 13,7 | 1,2 |
| 935 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 3,7 | 5,3 | 45,5 | 229,0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 17 | 82 | 30 | 0,6 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1119 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ И ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 92,6 | 0,6 | 0,02 | 0,1 | 0 | 12,2 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | 28,1 | 31,4 | 114,75 | 969,8 | 40,7 | 0,21 | 4,3 | 0,12 | 357,3 | 547,5 | 100,3 | 5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ | 100 | 11 | 15 | 64,5 | 308 | 0,6 | 0,165 | 2,05 | 0,23 | 38 | 100 | 7 | 1,2 |
| 1226 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5,7 | 5 | 8,6 | 108 | 0,5 | 0,02 | 0 | 0 | 170 | 220 | 25,2 | 1 |
| Итого за прием пищи: | | | 16,2 | 19,5 | 73 | 416,4 | 1,1 | 0,19 | 2,05 | 0,2 | 208 | 320 | 31,7 | 2,2 |
| Всего за день: | | | 69 | 69,45 | 292,2 | 2077,6 | 54,8 | 0,65 | 8,55 | 1 | 921,1 | 1392 | 214,15 | 12,9 |
| | | | 13,3 | 30,1 | 56,3 | | | | | | 1,5 | 1,0 | | |



День: Суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | А, мкг рет. экв. | Е, мг | В1, мг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 607 | ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ | 200/10 | 22,8 | 16,5 | 74 | 467 | 10,7 | 0,24 | 1,7 | 0,25 | 276 | 280 | 44,1 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,5 | 21,3 | 0 | 0 | 0,5 | 0 | 5 | 15 | 5 | 0,2 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0,65 | 0,06 | 4,25 | 18 | 0 | 0 | 0,025 | 0 | 5 | 17,5 | 2,5 | 0,4 |
| 28 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 5,7 | 6,5 | 0 | 82 | 8 | 0,1 | 0,2 | 0 | 352 | 200 | 15 | 0,4 |
| 1203 | ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0,2 | 0 | 14,1 | 56,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 10 | 5 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | 29,95 | 23,1 | 96,85 | 646,10 | 18,7 | 0,335 | 2,425 | 0,25 | 643 | 522,5 | 71,6 | 3,7 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ) | 100 | 0,2 | 5 | 1,4 | 12 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 2,3 | 0,2 |
| 326 | СУП ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 11 | 10,5 | 28,5 | 216 | 0,5 | 0,16 | 1 | 0 | 67 | 152 | 29 | 1,9 |
| 848 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 100 | 7 | 8 | 15,1 | 275 | 0,5 | 0 | 1 | 0,1 | 0 | 118 | 12,3 | 0,6 |
| 967 | РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ) | 180 | 4 | 10 | 11 | 177 | 17 | 0,09 | 2 | 0,6 | 108 | 245 | 47 | 2 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 13,6 | 64 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 10 | 45 | 10 | 0,6 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,8 | 61,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 53 | 10 | 1,2 |
| 1131 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА | 200 | 0 | 0 | 26,5 | 104,7 | 5 | 0 | 0 | 0 | 7,8 | 5 | 0,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | 23,7 | 33,4 | 108,8 | 907,3 | 27,4 | 0,25 | 4,2 | 0,7 | 202,8 | 628 | 110,7 | 6,5 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 1314 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ | 100 | 12,0 | 8 | 54,4 | 230 | 2,8 | 0,09 | 2 | 0,06 | 13,5 | 157 | 31,5 | 1,9 |
| 27 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0 | 4,1 | 0 | 37 | 0 | 0,025 | 0,1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 |
| | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0 | 0,2 | 23,5 | 120 | 1 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 17 | 0 | 0,2 |
| Итого за прием пищи: | | | 12 | 12,349 | 77,9 | 388,497 | 3,8 | 0,115 | 2,2 | 0,06 | 14,5 | 179 | 31,5 | 2,1 |
| Всего за день: | | | 65,65 | 68,88 | 283,55 | 1941,89 | 49,9 | 0,7 | 8,83 | 1,01 | 860,3 | 1329,5 | 213,8 | 12,3 |

13,5 31,9 58,4 1,5 1,0

809,45 828,57 3447,05 24417,01 630,00 8,03 107,67 12,54 10800,50 16199,60 2700,05 153,00
 67,5 69,0 287,25 2034,75 52,50 0,67 9,0 1,05 900,0 1350,00 225,00 12,75
 67,5 69 287,25 2034,75 52,5 0,67 9 1,05 900 1350 225 12,75

