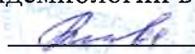


| | | |
|---|--|-----------------------|
| ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» | Экспертное заключение КГОБУ Гражданская КШИ | Издание 2017г. |
| Г. Арсеньев | Ф.5-08-17-2015 | стр. 1 из 3 |

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Арсеньевский отдел филиала федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае в городе Уссурийске»
ул. Ломоносова, 11 г. Арсеньев, 692342
тел/факс: (42361) 4-41-82, E-mail: arsenyev@fguzpk.ru

Юр. адрес: ул. Уткинская, д.36
г. Владивосток, 690091
Тел./факс. 402185 E.mail fguz@pkgrp.ru
Аттестат аккредитации органа инспекции
№ RA.RU.710091 от 26.08.2015г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Зам. главного врача Уссурийского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае»
 Л.В. Алексеева

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ
О ПРОВЕДЕНИИ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ**

№ **74**

от « 05 » апреля 2017 г.

На основании заявления директора КГОБУ Гражданской КШИ № 05 от 01.03.2017 г.
заявление граждан, индивидуальных предпринимателей, юридических лиц (вх. № документа и дата),
предписание Управления Роспотребнадзора Приморскому краю

проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза:
примерное 14 - дневное меню для детей 7-11 лет, 11 лет и старше
КГОБУ Гражданская КШИ

наименование объекта

на соответствие требованиям СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

В ходе обследования и рассмотрения представленных документов установлено:

Вид образовательного учреждения: краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Гражданская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

1. Фактический адрес: Приморский край, Анучинский район, с. Гражданка, ул. Комарова, д. 1
2. Юридический адрес: Приморский край, Анучинский район, с. Гражданка, ул. Комарова, д. 1
3. Ф.И.О. руководителя: директор Н.Г. Ивасик.
4. Режим питания: завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин.
5. Выполнение физиологических норм суточной потребности детей в пищевых веществах и энергии: в разработанном примерном меню для детей от 7-11 лет, 11 лет

| | | |
|---|--|-----------------------|
| ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» | Экспертное заключение КГОБУ Гражданская КШИ | Издание 2017г. |
| Г. Арсеньев | Ф.5-08-17-2015 | стр. 2 из 3 |

и старше содержание белков, жиров, углеводов соответствует нормативным значениям. Пищевая ценность рациона соответствует нормативным требованиям.

| Возрастная группа 7-11 | | | Возрастная группа 11и старше | | |
|------------------------|-----------------|-------------|------------------------------|-----------------|-------------|
| значение | фактическое | нормативное | значение | фактическое | нормативное |
| белки | 72,51-83,26 | 77 | белки | 89,39-96,27 | 90 |
| жиры | 75,4-82,81 | 79 | жиры | 87,15-96,66 | 92 |
| углеводы | 319,87-354,65 | 335 | углеводы | 353,88-390,44 | 383 |
| калорийность | 2305,08-2421,28 | 2350 | калорийность | 2643,27-2772,72 | 2713 |

В примерном меню детей от 7-11 лет, с 11 лет и старше содержание белков, жиров, углеводов от калорийности рациона соответствует требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08

Содержание белков, жиров, углеводов от калорийности рациона в возрастной группе с 7-11лет.

| норматив | белки (10-15%) | жиры (30-32%) | углеводы (55-60 %) |
|----------|----------------|---------------|--------------------|
| 1 день | 12,09800536 | 30,55034162 | 57,35165303 |
| 2 день | 13,83899908 | 30,86053412 | 55,3004668 |
| 3 день | 14,07725622 | 29,90389952 | 56,01884426 |
| 4 день | 13,38984145 | 31,43988125 | 55,17027731 |
| 5 день | 13,15127441 | 28,27209533 | 58,57663025 |
| 6 день | 12,84138827 | 31,58934419 | 55,56926753 |
| 7 день | 13,40603671 | 29,36625781 | 57,22770548 |
| 8 день | 14,04825551 | 30,49187179 | 55,4598727 |
| 9 день | 14,2530664 | 29,23453535 | 56,51239825 |
| 10 день | 12,86593598 | 31,94528915 | 55,18877487 |
| 11 день | 13,38465605 | 28,02649838 | 58,58884557 |
| 12 день | 13,49176702 | 31,2819781 | 55,22625488 |
| 13 день | 13,86500227 | 31,41230635 | 54,72269138 |
| 14 день | 13,95050976 | 31,43091347 | 54,61857677 |

Содержание белков, жиров, углеводов от калорийности рациона в возрастной группе с 11лет и старше.

| норматив | белки (10-15%) | жиры (30-32%) | углеводы (55-60 %) |
|----------|----------------|---------------|--------------------|
| 1 день | 12,89564038 | 30,19994807 | 56,90441155 |
| 2 день | 13,58263267 | 28,76592455 | 57,65144278 |
| 3 день | 14,08777045 | 31,61117078 | 54,30105877 |
| 4 день | 13,24049183 | 30,22443181 | 56,5423714 |
| 5 день | 14,12551243 | 30,2171679 | 55,65731968 |
| 6 день | 12,89080932 | 31,62253439 | 55,48665629 |
| 7 день | 13,02179166 | 29,6016316 | 57,37657674 |
| 8 день | 14,31691594 | 30,81190154 | 54,87042677 |
| 9 день | 14,35997643 | 29,78945563 | 55,86175521 |
| 10 день | 13,14931066 | 32,46795901 | 54,38273033 |
| 11 день | 13,73041467 | 29,84159279 | 56,42799254 |
| 12 день | 14,1057972 | 31,27273539 | 54,62146741 |

| | | |
|---|--|-----------------------|
| ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Приморском крае» | Экспертное заключение КГОБУ Гражданская КШИ | Издание 2017г. |
| Г. Арсеньев | Ф.5-08-17-2015 | стр. 3 из 3 |

| | | | |
|---------|-------------|-------------|-------------|
| 13 день | 13,2698147 | 29,71543295 | 57,01475234 |
| 14 день | 13,97662743 | 30,25911087 | 55,76426169 |

6. Выполнение норм продуктов питания: оценить выполнение норм продуктов питания в готовых блюдах не представляется возможным из-за отсутствия технологических карт.
7. Выполнение массы блюд для детей разного возраста: массы блюд соответствуют требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08
8. Распределение дневной калорийности рациона: соответствует требованиям п. 6.14 СанПиН 2.4.5.2409-08
9. В представленных меню представлены ссылки на сборник рецептурный сборник, используемых блюд .

Выводы: представленные примерные 14-ти дневные меню для организации питания школьников КГОБУ Гражданская КШИ» соответствует требованиям
(указать заявителя)

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»; СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

(наименование нормативных документов, на соответствие которым проводилась экспертиза)

Экспертиза проведена: _____



Л.В. Алексеевой

(врачом по общей гигиене)

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон:
 Возрастная категория: 7-11 лет

| № | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I | 94 | Суп молочный с пшеном | 150 | 4.35 | 4.11 | 13.93 | 110.10 | 0.11 | 0.91 | 30.60 | | 161.92 | 155.80 | 29.65 | 0.54 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.70 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 10 | | 8.20 | 0.10 | 75.00 | | | | | 1.0 | | | |
| | | Чай зеленый с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.09 | 28.99 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | 10,29 | 13,29 | 43,03 | 350,59 | 0,28 | 0,91 | 30,60 | | 255,42 | 333,10 | 74,95 | 5,44 |
| обед | 49 | Салат «Витаминный» | 60 | 1.37 | 4.08 | 14.84 | 112.34 | 0.27 | 18.95 | 0.27 | | 74.81 | 121.45 | 42.79 | 3.48 |
| | 204 | Суп рисовый с говядиной | 200 | 7.18 | 2.94 | 11.76 | 102.26 | 0.10 | 6.70 | | | 21.00 | 95.80 | 25.93 | 1.18 |
| | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7.50 | 5.61 | 35.84 | 192.45 | 0.27 | | 0.02 | | 12.96 | 208.50 | 67.50 | 3.95 |
| | 524 | Печень тушеная в соусе | 80 | 9.14 | 12.60 | 2.00 | 157.60 | 0.15 | 15.98 | 1.92 | | 26.30 | 179.78 | 10.81 | 4.40 |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 |
| | 878 | Хлеб «Украинский» | 100 | 7.80 | 1.30 | 41.80 | 258.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | 33,03 | 26,53 | 157,53 | 916,85 | 1,01 | 42,71 | 2,21 | | 171,17 | 726,13 | 195,63 | 16,97 |
| полдник | б/п | Сок яблочный | 200 | 1.50 | 0.50 | 29.70 | 129.00 | 0.04 | 6.00 | | | 21.00 | | | 4.2 |
| | 454 | Пирожок печеный с повидлом | 50 | 2.88 | 1.17 | 27.78 | 133.00 | 0.05 | 0.02 | 3.00 | | 9.70 | 28.40 | 11.60 | 0.68 |
| | | ИТОГО | | 4,38 | 1,47 | 57,48 | 262,00 | 0,09 | 6,02 | 3,00 | | 30,70 | 28,40 | 11,60 | 4,88 |
| ужин | 81 | Консервы рыбные с картофельным пюре | 50/200 | 7.63 | 36.25 | 7.66 | 415.63 | 0.06 | 2.02 | 0.36 | | 227.47 | 146.64 | 22.2 | 0.38 |
| | 430 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.20 | | 14.09 | 28.99 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 70 | 7.98 | 0.84 | 51.35 | 249.90 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | | ИТОГО | | 15,81 | 37,09 | 73,10 | 694,52 | 0,23 | 2,02 | 0,36 | | 258,22 | 244,14 | 62,70 | 3,93 |
| II ужин | | Ряженка | 200 | 9.00 | 3.00 | 12.60 | 120.00 | 0.05 | 1.50 | | | 372.00 | | | |
| | | ИТОГО | | 9,00 | 3,00 | 12,60 | 120,00 | 0,05 | 1,50 | | | 372,00 | | | |
| ИТОГО | | | | 72,51 | 81,38 | 343,74 | 2343,96 | 1,59 | 46,39 | 33,27 | | | | | |

День: 11

Неделя: 1

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

| | № рец. | Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 168 | Каша вязкая молочная гречневая | 200 | 4,38 | 4,55 | 24,20 | 155,63 | 0,14 | | 25,00 | | 11,70 | 138,87 | 91,87 | 3,11 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5,74 | 0,98 | 14,91 | 136,50 | 0,17 | | | | 24,70 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 41 | Масло сливочное | 20 | | 16,40 | 0,20 | 150,00 | | | | | | 1,50 | | |
| | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,26 | 1,96 | 33,60 | 160,50 | | | | | | 6,00 | | 0,40 |
| | | ИТОГО | | | 12,38 | 23,89 | 72,91 | 602,63 | 0,31 | | 25,00 | | 44,00 | 236,37 | 132,37 |
| обед | 12 | Салат из кукурузы консервированной | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 0,06 | 5,58 | | | 11,2 | 3,47 | 11,72 | 0,40 |
| | 47 | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 0,68 | 1,28 | 38,90 | 29,10 | 0,02 | 1,66 | 0,90 | | 71,40 | 26,68 | 10,80 | 0,76 |
| | 436 | Жаркое «по-домашнему» | 50 100 | 17,21 | 4,67 | 13,72 | 165,63 | 0,21 | 8,97 | 24,0 | | 31,10 | 337,00 | 65,70 | 4,03 |
| | 411 | Кисель | 200 | | | 42,40 | 169,2 | | | | | | 6,00 | 3,60 | |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 100 | 7,80 | 1,30 | 41,80 | 258,00 | 0,21 | | | | 29,70 | 117,00 | 48,60 | 3,78 |
| | | ИТОГО | | | 27,42 | 10,96 | 141,64 | 681,51 | 0,50 | 16,21 | 24,90 | | 149,40 | 487,75 | 136,82 |
| полдник | 430 | Чай зеленый с сахаром | 200 | 0,20 | | 14,00 | 28,00 | | | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | 1064 | Соуса в гесте | 50 | 1,74 | 0,61 | 11,99 | 60,35 | 0,045 | | | | 5,27 | 20,32 | 7,27 | 0,36 |
| | | ИТОГО | | | 1,94 | 0,61 | 25,99 | 88,35 | 0,55 | 16,21 | 24,90 | | 11,27 | 20,32 | 7,27 |
| ужин | 321 | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,2 | 17,33 | 199,20 | 0,08 | 10,4 | 37,2 | | 28,68 | 74,16 | 33,36 | 1,18 |
| | 637 | Птица отварная | 100 | 21,10 | 13,60 | | 206,25 | | | | | 39,00 | 143,00 | 20,00 | 1,80 |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 14,00 | 28,00 | | | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | б/н | Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 14,91 | 136,50 | 0,17 | | | | 24,75 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 41 | Масло сливочное | 10 | | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 29,79 | 35,98 | 46,34 | 644,95 | 0,25 | | 155,00 | | 100,43 | 318,66 | 93,86 |
| II ужин | | Йогурт | 200 | 6,00 | 4,60 | 9,00 | 144,00 | | 2,20 | | | 360,00 | | | |
| | | Вафли | 30 | 2,22 | 3,00 | 22,80 | 127,80 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 8,22 | 7,60 | 31,80 | 271,80 | | | | | 360,00 | | |
| ИТОГО | | | | | 79,75 | 79,04 | 318,68 | 2289,24 | 1,68 | 27,91 | 205,11 | | 665,10 | | |

Дети: Ш

Неделя: 1

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

| | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 94 | Суп молочный с кукурузной крупой | 200 | 4,97 | 5,10 | 16,50 | 131,80 | 0,09 | 0,91 | 30,60 | | 161,68 | 154,66 | 28,90 | 0,55 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5,74 | 0,98 | 14,91 | 136,50 | 0,17 | | | | 24,70 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 41 | Масло сливочное | 15 | | 16,40 | 0,20 | 150,00 | | | 118,0 | | 2,0 | 4,0 | | |
| | 969 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,20 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | | 122,00 | 90,00 | 14,00 | 0,56 |
| | | ИТОГО | | | 14,23 | 26,20 | 57,10 | 563,50 | 0,30 | 2,21 | 148,61 | | 310,43 | 310,43 | 346,16 |
| обед | 43 | Салат из белокочанной капусты с луком | 100 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,01 | 20,97 | | | 26,80 | 14,83 | 7,90 | 0,32 |
| | 108 | Суп картофельный с клецками | 200 | 0,28 | 2,16 | 1,56 | 26,48 | | 2,31 | 1,41 | | 103,23 | 17,67 | 8,94 | 0,96 |
| | 304 | Плов из птицы | 100/160 | 24,38 | 21,25 | 64,61 | 471,25 | 0,08 | 1,26 | 60,0 | | 56,38 | 249,13 | 59,38 | 2,74 |
| | 411 | Кисель из сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | | | 6,40 | 3,60 | | 0,18 |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 100 | 7,80 | 1,30 | 41,80 | 258,00 | 0,21 | | | | 29,70 | 117,00 | 48,60 | 3,78 |
| | | ИТОГО | | | 33,35 | 27,76 | 137,92 | 901,47 | 0,31 | 24,85 | 60,94 | | 188,10 | 396,34 | 121,84 |
| полд-ник | 434 | Молоко кипяченое | 200 | 9,16 | 7,96 | 15,16 | 169,5 | 0,12 | 4,5 | | | 378,0 | | | 3,0 |
| | 449 | Оладьи с маслом | 63 | 4,53 | 5,69 | 24,55 | 167,50 | | | | | 50,35 | 71,1 | 19,2 | 0,79 |
| | | ИТОГО | | | 13,69 | 13,65 | 39,71 | 337,00 | 0,12 | 4,5 | | 428,65 | 71,1 | 19,2 | 3,79 |
| ужин | 570.1 | Картофель отварной с маслом | 200 | 2,67 | 6,23 | 11,55 | 157,33 | 0,09 | 7,14 | | | 10,99 | | | 0,99 |
| | 244 | Рыба припущенная с овощами | 100 | 7,65 | 1,01 | 3,18 | 52,5 | 0,05 | 0,96 | 3,75 | | 12,88 | 84,25 | 10,0 | 0,54 |
| | 430 | Чай зеленый с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | | 14,09 | 28,99 | | | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 14,91 | 136,50 | 0,17 | | | | 24,75 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | | ИТОГО | | | 16,26 | 8,22 | 43,73 | 375,32 | 0,31 | 8,10 | 3,75 | | 54,62 | 181,75 | 50,50 |
| II ужин | | Банан | 200 | 3,00 | 0,20 | 42,00 | 178,00 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 3,00 | 0,20 | 42,00 | 178,00 | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | 80,53 | 76,03 | 320,46 | 2355,29 | 1,04 | 39,66 | 21,33 | | | | |

Анкет. №

Имя: _____

Сезон

Возрастная категория 7-11 лет

| № | № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------------|---------|--------------------------------|--|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|--------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | |
| I | завтрак | 168 | Каша вязкая молочная манная | 200 | 4.30 | 3.87 | 33.77 | 187.60 | 0.04 | | 19.04 | | 10.20 | 36.67 | 7.53 | 0.45 | |
| | | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.70 | 97.50 | 40.50 | 3.15 | |
| | | 41 | Масло сливочное | 10 | | 8.20 | 0.10 | 75.00 | | | | | 1.5 | | | | |
| | | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2.26 | 1.96 | 33.60 | 160.50 | 0.04 | 0.75 | | | 45.75 | 3.00 | | 0.75 | |
| | | | ИТОГО | | | 12,30 | 15,01 | 82,38 | 559,60 | 0,25 | 0,75 | 19,04 | | 82,20 | 137,17 | 48,03 | 4,35 |
| II | обед | б/н | Огурец консервированный | 50 | 0.1 | | 0.2 | 1.65 | | 0.65 | | | 2.9 | | | 0.1 | |
| | | 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.30 | 3.93 | 10.20 | 8.20 | 0.04 | 8.23 | | | 35.50 | 42.58 | 21.00 | 0.96 | |
| | | 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 0.06 | | 21.00 | | 4.86 | 37.17 | 21.12 | 1.11 | |
| | | 286 | Тефтели мясные | 60/60 | 8.87 | 9.83 | 11.71 | 171.0 | 0.06 | 0.85 | 39.0 | | 4.39 | 106.7 | 21.6 | 0.96 | |
| | | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 | |
| | | 878 | Хлеб «Украинский» | 100 | 7.80 | 1.30 | 41.80 | 258.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 | |
| | | | ИТОГО | | | 23,63 | 19,58 | 115,12 | 701,50 | 0,38 | 10,81 | 60,00 | | 83,75 | 307,05 | 112,32 | 7,09 |
| III | полдник | 442 | Сок яблочный | 200 | 1.50 | 0.30 | 29.70 | 129.00 | | | | | | | | | |
| | | 454 | Пирожок печенный с джемом | 50 | 2.89 | 1.17 | 28.78 | 137.0 | 0.05 | 0.08 | 3.0 | | 9.4 | 29.6 | 11.9 | 0.55 | |
| | | | ИТОГО | | | 4,39 | 1,47 | 58,48 | 266,00 | 0,11 | 1,58 | 3,0 | | 381,4 | 29,6 | 11,9 | 0,55 |
| IV | ужин | 3 | Пюре картофельное | 150 | 3.51 | 25.07 | 5.96 | 170.39 | 0.05 | 1.52 | 0.27 | | 170.39 | 109.98 | 16.65 | 0.38 | |
| | | 301 | Птица тушеная с соусом сметанным с томатом | 80/80 | 17.92 | 14.58 | 5.62 | 225.0 | 0.06 | 0.54 | 43.0 | | 56.1 | 138.2 | 23.9 | 1.77 | |
| | | 430 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.20 | | 14.09 | 28.99 | | | | | 6.00 | | | 0.40 | |
| | | б/н | Хлеб пшеничный | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 | |
| | | | ИТОГО | | | 27,37 | 40,63 | 40,58 | 560,88 | 0,28 | 2,06 | 43,27 | | 257,24 | 345,68 | 81,05 | 86,75 |
| V | ужин | 435 | Ряженка | 200 | 9.00 | 3.00 | 12.60 | 120.00 | 0.05 | 1.50 | | | 372.00 | | | | |
| | | | Вафли | 15 | 1.11 | 1.50 | 11.40 | 63.90 | | | | | | | | | |
| | | | ИТОГО | | | 10,11 | 4,50 | 24,00 | 183,90 | 0,05 | 1,50 | | | 372,00 | | | |
| ИТОГО | | | | 77,80 | 81,19 | 320,56 | 2271,88 | 1,05 | 15,20 | 122,58 | | | | | | | |

Летний

Неделя: 1

Сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

| | № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.75 | 5.21 | 18.84 | 145.20 | 0.09 | 0.91 | 30.60 | | 161.62 | 137.98 | 24.14 | 0.51 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 75 | 6.15 | 1.05 | 15.98 | 146.25 | 0.17 | | | | 24.70 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 30 | | 24.60 | 0.30 | 225.00 | | | | | 1.5 | | | |
| | 430 | Чай зеленый с сахаром и лимоном | 200 | 0.2 | | 14.09 | 28.99 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 12,10 | 30,86 | 49,21 | 545,44 | 0,27 | 0,91 | 30,60 | | 201,02 | 283,18 | 70,64 |
| обед | 17 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0.86 | 5.11 | 2.61 | 59.8 | 0.02 | 5.55 | | | 23.28 | 28.24 | 13.44 | 0.61 |
| | 75 | Свекольник | 300 | 3.24 | 4.92 | 10.68 | 99.60 | 0.04 | 13.2 | 0.24 | | 54.00 | 51.60 | 25.20 | 1.20 |
| | 436 | Жаркое по домашнему | 50 100 | 17.21 | 4.67 | 13.72 | 165.63 | 0.21 | 8.97 | 15.0 | | 19.44 | 210.63 | 41.06 | 2.52 |
| | | Кисель | 200 | | | 42.40 | 169.20 | | | | | 6.00 | 3.60 | | |
| | 878 | Хлеб «Украинский» | 100 | 7.80 | 1.30 | 41.80 | 258.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | | 29,11 | 16,00 | 111,21 | 752,23 | 1,02 | 11,66 | 0,30 | | 275,44 | 779,16 | 225,52 |
| полдник | 959 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | | 122.0 | 90.0 | 14.0 | 0.56 |
| | б/п | Пряник «Мятный» | 50 | 2.95 | 2.6 | 38.3 | 179.5 | | | | | | | | |
| | | Конфеты шоколадные | 50 | 0.34 | 1.68 | 69.32 | 168.00 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 6,81 | 7,70 | 133,11 | 492,70 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | | 122,0 | 90,0 | 14,0 |
| ужин | 23 | Запеканка картофельная с мясом | 290 | 16.5 | 17.38 | 18.88 | 293.58 | 0.14 | 21.88 | 0.06 | | 30.22 | 213.9 | 41.08 | 3.02 |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | | ИТОГО | | | 22,44 | 18,36 | 47,79 | 458,08 | 0,31 | 21,88 | 0,06 | | 60,97 | 311,40 | 81,58 |
| II ужин | 435 | Варенец | 200 | 9.00 | 3.00 | 12.60 | 120.00 | 0.05 | 1.50 | | | 372.00 | | | |
| | | ИТОГО | | | 9,00 | 3,00 | 12,60 | 120,00 | 0,05 | 1,50 | | 372,00 | | | |
| ИТОГО | | | | 79,46 | 75,92 | 353,92 | 2368,45 | 1,63 | 35,75 | 30,96 | | | | | |

Лист № 1

Неделя: I

Сезон

Возрастная категория 7-11 лет

| | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 94 | Суп молочный с рисовой крупой | 200 | 4.82 | 1.02 | 16.83 | 132.40 | 0.06 | 0.91 | 30.60 | | 158.82 | 137.46 | 23.06 | 0.25 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.70 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 10 | | 8.20 | 0.10 | 75.00 | | | | | 1.0 | | | |
| | 959 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.20 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | | 122.0 | 90.00 | 14.00 | 0.56 |
| | | ИТОГО | | | 14,08 | 13,92 | 57,33 | 489,10 | 0,27 | 2,21 | 30,61 | | 307,07 | 324,96 | 77,56 |
| обед | 126 | Икра свекольная | 60 | 1.41 | 2.76 | 7.39 | 60.06 | 0.03 | 6.72 | | | 38.24 | 60.79 | 29.63 | 1.77 |
| | 201 | Суп «Крестьянский» | 200/13 | 4.79 | 6.03 | 12.42 | 118.62 | 0.06 | 0.03 | 1.02 | | 32.07 | 34.98 | 5.42 | 0.30 |
| | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 7.46 | 4.61 | 55.84 | 230.45 | 0.18 | | 0.015 | | 12.98 | 208.50 | 67.50 | 3.95 |
| | 288/355 | Фрикадельки в томатно – сметанном соусе | 75/75 | 10.51 | 11.78 | 13.75 | 202.5 | 0.07 | 0.97 | 47.91 | | 34.02 | 119.58 | 25.85 | 1.07 |
| | | Кисель из сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 100 | 7.80 | 1.30 | 41.80 | 258.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | | 32,01 | 26,48 | 155,96 | 963,83 | 0,56 | 8,80 | 48,95 | | 153,41 | 544,45 | 177,00 |
| полдник | 430 | Чай зеленый с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | б/н | Печенье | 50 | 3.7 | 5.00 | 38.1 | 203.00 | 0.03 | | | | 8.40 | 22.50 | 9.00 | 0.45 |
| | | Яблоко | 150 | 0.30 | 0.30 | 5.85 | 28.20 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 4,20 | 5,30 | 57,95 | 259,2 | | | | | | 22,50 | 9,00 |
| ужин | 3 | Пюре картофельное | 150 | 3.51 | 25.07 | 5.69 | 170.39 | 0.05 | 1.52 | 0.27 | | 170.39 | 109.98 | 16.65 | 0.38 |
| | 229 | Рыба тушеная в томате в овощах | 100 | 7.88 | 4.14 | 3.74 | 82.78 | 0.06 | 2.36 | 1.52 | | 35.49 | 129.61 | 34.14 | 0.66 |
| | 430 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | | ИТОГО | | | 17,33 | 30,19 | 38,34 | 417,67 | 0,28 | 9,88 | 1,79 | | 246,23 | 337,09 | 91,29 |
| II ужин | | Йогурт | 200 | 6.00 | 4.60 | 9.00 | 144.00 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 6,00 | 4,60 | 9,00 | 144,00 | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | 73,62 | 80,49 | 318,58 | 2273,38 | 1,14 | 23,09 | 81,62 | | | | |

Дата: 04.06.2017

Неделя: 1

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

| | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 94 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,97 | 5,48 | 17,08 | 141,60 | 0,11 | 0,91 | 30,60 | | 160,88 | 165,66 | 46,46 | 1,13 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5,74 | 0,98 | 14,91 | 136,50 | 0,17 | | | | 24,70 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 41 | Масло сливочное | 10 | | 8,20 | 0,10 | 75,00 | | | | | 1,00 | | | |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 14,00 | 28,00 | | | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | | ИТОГО | | | 11,91 | 14,66 | 46,09 | 381,10 | 0,28 | 0,91 | 30,60 | | 193,13 | 263,16 | 86,96 |
| обед | 53 | Салат из свеклы и зеленого горошка | 60 | 6,94 | 5,04 | 18,05 | 140,84 | 0,40 | 4,05 | 0,01 | | 73,66 | 170,04 | 56,78 | 5,48 |
| | 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,4 | 3,91 | 6,79 | 67,80 | 0,05 | 14,77 | | | 34,66 | 38,10 | 17,80 | 0,64 |
| | 679 | Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 0,18 | | 0,15 | | 12,98 | 208,50 | 67,50 | 3,95 |
| | 608 | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,70 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 | | 43,75 | 166,38 | 32,13 | 1,50 |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | | | 6,40 | 3,60 | | 0,18 |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 100 | 7,80 | 1,30 | 41,80 | 258,00 | 0,21 | | | | 29,70 | 117,00 | 48,60 | 3,78 |
| | | ИТОГО | | | 39,19 | 27,41 | 142,94 | 1020,04 | 0,96 | 20,85 | 28,78 | | 204,68 | 710,20 | 225,48 |
| полдник | 430 | Кофейный напиток | 200 | 2,26 | 1,96 | 33,60 | 160,50 | 0,04 | 0,75 | | | 45,75 | 3,00 | | 0,75 |
| | 450 | Оладьи с изюмом | 65 | 4,32 | 3,98 | 28,93 | 169,00 | 0,09 | 0,22 | 9,50 | | 51,00 | 72,00 | 20,20 | 0,93 |
| | | ИТОГО | | | 6,58 | 5,94 | 62,53 | 329,50 | 0,13 | 0,97 | 9,50 | | 96,75 | 75,00 | 20,20 |
| ужин | 336 | Капуста тушеная | 200 | 3,70 | 8,64 | 46,03 | 284,70 | 0,31 | 42,0 | 42,0 | | 29,28 | 159,45 | 58,65 | 2,31 |
| | 536 | Сосиски отварные | 100 | 10,40 | 20,00 | 21,20 | 224,00 | | | | | 12,00 | 79,50 | 10,00 | 0,90 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 100 | 8,20 | 1,40 | 21,30 | 195,00 | 0,17 | | | | 24,75 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 430 | Чай зеленый с сахаром и лимоном | 200 | 0,20 | | 14,09 | 28,00 | | | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | | ИТОГО | | | 22,50 | 30,04 | 102,62 | 731,70 | 0,48 | 42,00 | 42,00 | | 72,03 | 336,45 | 109,15 |
| II ужин | | Груша свежая | 200 | 0,40 | 0,40 | 7,80 | 37,60 | | 8,00 | | | 12,80 | | | 0,18 |
| | | ИТОГО | | | 0,40 | 0,40 | 7,80 | 37,60 | | 8,00 | | | 12,80 | | 0,18 |
| ИТОГО | | | | 80,58 | 78,45 | 343,98 | 2499,99 | 1,85 | 72,73 | 110,88 | | | | | |

Неделя II

Сезон

Возрастная категория 7-11 лет

| | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 19 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,24 | 0,55 | 0,69 | 140,15 | 0,04 | | | | 1,58 | | | 7,27 |
| | 536 | Сосиски отварные | 25 | 2,6 | 5,00 | 5,30 | 56,00 | 0,02 | | | | 12,0 | 79,5 | 10,0 | 0,9 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5,74 | 0,98 | 14,91 | 136,50 | 0,17 | | | | 24,70 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 41 | Масло сливочное | 5 | | 4,10 | 0,05 | 37,50 | | | | | 1,5 | | | |
| | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,26 | 1,96 | 33,60 | 160,50 | 0,04 | 0,75 | | | 45,75 | 3,00 | | 0,75 |
| | | ИТОГО | | 15,84 | 12,55 | 54,55 | 530,65 | 0,27 | 0,75 | | | 85,58 | 180,00 | 50,50 | 12,07 |
| обед | 33 | Салат из свеклы | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,02 | 5,63 | 0,02 | 9,50 | | | 35,15 | 40,97 | 20,90 | 1,33 |
| | 204 | Суп рисовый с говяжьей | 200 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 102,26 | 0,10 | 6,70 | | | 21,01 | 95,87 | 25,93 | 1,18 |
| | 321 | Капуста тушеная | 150 | 2,82 | 2,89 | 8,85 | 61,16 | 0,045 | 60,48 | 0,26 | | 69,93 | 46,73 | 23,03 | 0,89 |
| | 286 | Тефтели мясные | 60 60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 0,07 | 1,13 | 51,0 | | 57,80 | 141,40 | 28,40 | 1,27 |
| | 411 | Кисель | 200 | | | 42,40 | 169,20 | | | | | 6,00 | 3,60 | | |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 100 | 7,80 | 1,30 | 41,80 | 258,00 | 0,21 | | | | 29,70 | 117,00 | 48,60 | 3,78 |
| | | ИТОГО | | 27,52 | 20,61 | 121,54 | 767,25 | 0,45 | 77,81 | 51,26 | | 219,59 | 445,57 | 146,86 | 8,45 |
| полдник | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 14,00 | 28,00 | | | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | 454 | Пирожок печеный с повидлом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 133,00 | 0,05 | 0,02 | 3,00 | | 9,70 | 28,40 | 11,60 | 0,68 |
| | | Конфета шоколадная | 50 | 0,35 | 2,80 | 46,30 | 141,30 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | 3,43 | 3,97 | 88,08 | 302,66 | 0,05 | 0,02 | 3,00 | | 15,70 | 28,40 | 11,60 | 1,08 |
| ужин | 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,51 | 25,07 | 5,69 | 261,03 | 0,045 | 1,52 | 0,27 | | 170,39 | 109,98 | 16,65 | 0,38 |
| | 690 | Печенка по - строгановски | 50/55 | 15,43 | 11,64 | 7,10 | 162,31 | 6,36 | 25,61 | 5,84 | | 20,40 | 241,17 | 16,25 | 5,10 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,74 | 0,98 | 14,91 | 136,50 | 0,17 | | | | 24,75 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 430 | Чай с сахаром «каркадэ» | 200 | 0,20 | | 14,00 | 28,00 | | | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | | ИТОГО | | 24,88 | 37,69 | 41,70 | 587,84 | 6,58 | 27,13 | 6,11 | | 221,54 | 448,65 | 73,40 | 9,03 |
| II ужин | 435 | Ряженка | 200 | 9,00 | 3,00 | 12,60 | 120,00 | 0,05 | 1,50 | | | 372,00 | | | |
| | | ИТОГО | | 9,00 | 3,00 | 12,60 | 120,00 | 0,05 | 1,50 | | | 372,00 | | | |
| ИТОГО | | | | 80,67 | 77,82 | 318,47 | 2308,84 | 7,35 | 105,71 | 60,37 | | | | | |

День: П

Неделя: П

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

| | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 438 | Омлет натуральный | 100/5 | 9.50 | 14.77 | 1.77 | 178.62 | 0.07 | 0.17 | 230.00 | | 76.13 | 173.67 | 13.00 | 1.96 |
| | 878 | Хлеб Столичный | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.70 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 15 | | 12.3 | 0.15 | 112.5 | | | | | 1.5 | | | |
| | | Шоколад молочный | 50 | 0.35 | 2.80 | 40.50 | 141.66 | | | | | | | | |
| | 430 | Чай зеленый с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | ИТОГО | | | 15,79 | 30,85 | 71,33 | 597,28 | 0,24 | 0,24 | 256,00 | | 196,38 | 321,17 | 57,00 | 5,61 |
| обед | б/н | Огурец консервированный | 100 | 0.20 | | 0.40 | 3.30 | | 1.30 | | | 5.80 | | | 0.20 |
| | 206 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.38 | 4.22 | 13.06 | 107.80 | 0.03 | 8.80 | 0.16 | | 36.00 | 34.40 | 16.80 | 0.80 |
| | 394 | Пельмени мясные | 200 | 23.66 | 10.80 | 1.50 | 349.46 | 0.33 | 0.70 | | | 53.39 | | | 5.8 |
| | | Кисель из сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 100 | 7.80 | 1.30 | 41.80 | 258.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | ИТОГО | | | 36,08 | 16,32 | 81,52 | 812,76 | 0,69 | 16,28 | 0,24 | | 164,14 | 230,70 | 98,10 | 13,05 |
| полдник | б/н | Сок яблочный | 200 | 1.50 | 0.30 | 29.70 | 129.00 | 0.04 | 6.00 | | | 21.00 | | | 4.20 |
| | 449 | Оладьи с маслом | 63 | 4.53 | 5.69 | 24.55 | 167.50 | 0.09 | 0.22 | 20.0 | | 50.65 | 71.1 | 19.20 | 0.79 |
| | ИТОГО | | | 6,03 | 5,99 | 60,24 | 296,50 | 0,13 | 6,22 | 20,00 | | 71,65 | 71,10 | 19,20 | 4,99 |
| ужин | 193 | Запеканка творожно - рисовая | 250/5 | 11.36 | 15.20 | 59.52 | 422.40 | 0.08 | | 0.13 | | 64.00 | 180.80 | 38.40 | 1.60 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.04 | 0.75 | | | 6.00 | 97.50 | 40.50 | 0.4 |
| | 432 | Кофейный паштук | 200 | 2.26 | 1.96 | 33.60 | 160.50 | 0.12 | 4.50 | | | 378.00 | | | 3.00 |
| | ИТОГО | | | 19,36 | 18,14 | 108,03 | 719,40 | 0,37 | 4,50 | 0,13 | | 538,40 | 278,30 | 78,90 | 7,75 |
| II ужин | | Йогурт | 200 | 6.00 | 4.60 | 9.00 | 144.00 | | 2.20 | | | 360.00 | | | |
| | | ИТОГО | | | 6,00 | 4,60 | 9,00 | | 2,20 | | | 360,00 | | | |
| ИТОГО | | | | | 83,26 | 75,90 | 330,12 | | 1,36 | 22,84 | 276,29 | | | | |

День: III

Неделя: II

Сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

| | № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 168 | Суп молочный с пшеном | 200 | 5.80 | 5.48 | 18.57 | 146.80 | 0.11 | 0.91 | 30.60 | | 161.92 | 155.78 | 29.62 | 0.54 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 15 | | 12.3 | 0.15 | 112.5 | | | | | 1.5 | | | |
| | 430 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.20 | | 14.09 | 28.99 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 11,74 | 18,76 | 47,72 | 424,79 | 0,28 | 0,91 | 30,60 | | 194,17 | 253,28 | 70,12 |
| обед | 17 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0.86 | 5.11 | 2.61 | 59.80 | 0.02 | 5.55 | | | 23.28 | 28.24 | 13.44 | 0.61 |
| | 87 | Суп с рыбными консервами | 200 | 6.89 | 6.72 | 11.47 | 133.80 | 0.08 | 7.29 | 12.00 | | 36.24 | 141.22 | 37.88 | 1.01 |
| | 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.51 | 25.07 | 5.69 | 261.03 | 0.29 | | 0.09 | | 93.84 | 261.39 | 76.81 | 2.39 |
| | 84.1 | Котлета рыбная | 100 | 3.26 | 3.47 | 6.10 | 94.78 | 0.05 | 2.66 | | | 18.60 | | | 0.86 |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 100 | 7.80 | 1.30 | 41.80 | 258.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | | 22,36 | 41,67 | 92,43 | 901,61 | 0,67 | 17,38 | 12,09 | | 211,59 | 558,03 | 17,94 |
| полд ник | | Сок персиковый | 200 | 1.30 | 0.18 | 76.71 | 159.00 | | | | | | | | |
| | 410 | Ватрушка | 100 | 8.20 | 1.40 | 21.30 | 153.59 | 0.06 | | 0.18 | | 40.16 | 139.60 | 10.47 | 1.66 |
| | | ИТОГО | | 9,50 | 1,58 | 98,01 | 312,59 | 0,18 | 4,50 | 0,18 | | 418,16 | 139,60 | 10,47 | 4,66 |
| ужин | 688 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.45 | 168.45 | 0.096 | 15.09 | 0.04 | | 20.84 | 147.52 | 28.33 | 2.08 |
| | 288 355 | Фрикадельки в томатно- сметанном соусе | 75 75 | 10.51 | 11.78 | 13.75 | 202.50 | | | | | | | | |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 21,97 | 17,28 | 69,11 | 535,45 | 0,27 | 15,09 | 0,04 | | 51,59 | 245,02 | 68,83 |
| II ужин | 435 | Варенец | 200 | 9.00 | 3.00 | 12.60 | 120.00 | 0.05 | 1.50 | | | 372.00 | | | |
| | | ИТОГО | | 9,00 | 3,00 | 12,60 | 120,00 | 0,05 | 1,50 | | | 372,00 | | | |
| ИТОГО | | | | 74,57 | 82,29 | 319,87 | 2294,44 | 1,47 | 38,63 | 42,91 | | | | | |

День: IV

Неделя: II

Сезон

Возрастная категори7-11 лет

| | № рец. | Принем пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 168 | Каша вязкая молочная рисовая | 200 | 2.94 | 3.87 | 35.22 | 187.62 | 0.03 | | 19.05 | | 5.62 | 63.81 | 20.76 | 0.45 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 30 | | 24.60 | 0.30 | 225.00 | | | | | 3.00 | | | |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 8,88 | 29,45 | 64,43 | 577,12 | 0,20 | | 19,05 | | 37,87 | 161,31 | 61,26 |
| обед | 43 | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 60 | 3.37 | 2.45 | 11.39 | 78.31 | 0.20 | 11.44 | 0.01 | | 38.64 | 99.32 | 35.53 | 2.44 |
| | 170 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.45 | 3.93 | 10.20 | 8.20 | 0.04 | 8.23 | | | 35.50 | 42.58 | 21.00 | 0.95 |
| | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7.46 | 11.61 | 35.84 | 187.02 | 0.18 | | 0.015 | | 12.98 | 208.50 | 67.50 | |
| | 286 | Гёфтели мясные | 60/60 | 8.87 | 9.83 | 11.71 | 171.00 | 0.06 | 0.85 | 39.00 | | 4.39 | 106.70 | 21.60 | 0.96 |
| | 411 | Кисель | 200 | | | 42.40 | 169.20 | | | | | 6.00 | 3.60 | | |
| | 878 | Хлеб «Украинский» | 100 | 7.80 | 1.30 | 41.80 | 258.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | | 28,95 | 29,12 | 153,34 | 877,73 | 0,69 | 20,52 | 39,03 | | 127,21 | 577,70 | 194,23 |
| полдник | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2.26 | 1.96 | 33.60 | 160.50 | 0.04 | 0.75 | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | Пряник Уральский | 50 | 1.05 | 1.75 | 42.35 | 175.50 | 0.20 | | | | 151.17 | 229.41 | 39.70 | 2.20 |
| | | ИТОГО | | | 3,31 | 3,71 | 75,95 | 336,00 | 0,20 | | | 158,67 | 229,41 | 39,70 | 2,60 |
| ужин | 436 | Жаркое «по- домашнему» | 80/160 | 27.53 | 7.47 | 21.95 | 265.00 | 0.21 | 8.97 | 24.0 | | 31.10 | 337.00 | 65.70 | 4.03 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.15 | 1.05 | 15.98 | 146.25 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 430 | Чай «зеленый» с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 33,88 | 8,52 | 51,93 | 439,25 | 0,38 | 8,97 | 24,00 | | 61,85 | 434,50 | 106,20 |
| II ужин | | Снежок | 200 | 6.00 | 4.60 | 9.00 | 144.00 | | 2.20 | | | 360.00 | | | |
| | | ИТОГО | | | 6,00 | 4,60 | 9,00 | 144,00 | | 2,20 | | 360,00 | | | |
| ИТОГО | | | | 81,02 | 75,40 | 354,65 | 2374,10 | 1,47 | 57,49 | 82,08 | | | | | |

День: V

Неделя: II

Сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

| | № рец. | Прим. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 94 | Суп молочный с кукурузной крупой | 200 | 4.97 | 5.10 | 16.50 | 131.80 | 0.09 | 0.91 | 30.60 | | 161.68 | 154.66 | 28.90 | 0.55 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 15 | | 16.40 | 0.15 | 150.00 | | | | | 1.5 | | | |
| | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2.26 | 1.96 | 33.60 | 160.50 | 0.04 | 0.75 | | | 45.75 | 3.00 | | 0.75 |
| | | ИТОГО | | | 12,97 | 24,44 | 65,16 | 578,80 | 0,30 | 1,66 | 30,60 | | 233,68 | 255,16 | 69,40 |
| обед | 43 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0.85 | 3.04 | 5.41 | 52.44 | 0.03 | 32.45 | | | 37.37 | 27.61 | 15.16 | 0.51 |
| | 49 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 0.26 | 0.02 | 1.50 | 7.00 | | 1.48 | 0.92 | | 66.00 | 11.30 | 5.72 | 0.62 |
| | 306 | Голубцы ленивые | 200 | 26.00 | 32.80 | 23.20 | 506.00 | | 45.50 | | | 141.50 | | | 6.25 |
| | 349 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 100 | 7.80 | 1.30 | 41.80 | 258.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | | 35,95 | 38,16 | 96,67 | 917,64 | 0,25 | 80,51 | 0,92 | | 280,97 | 159,51 | 69,48 |
| полдник | | Сок яблочный | 200 | 1.50 | 0.30 | 29.70 | 129.00 | | | | | | | | |
| | б/н | Шоколадные конфеты | 50 | 0.34 | 1.68 | 69.32 | 168.00 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 1,84 | 1,98 | 99,02 | 297,00 | 0,03 | 2,20 | | | 368,40 | 22,50 | 9,00 |
| ужин | 436 | Запеканка картофельная с рыбными консервами | 250 | 18.68 | 13.65 | 30.18 | 332.00 | 0.20 | 29.5 | | | 177.78 | | | 2.37 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 24,62 | 14,63 | 59,09 | 496,50 | 0,37 | 29,50 | | | 208,53 | | 2,77 |
| II ужин | | Снежок | 200 | 6.00 | 4.60 | 9.00 | 144.00 | | 2.20 | | | 360.00 | | | |
| | | ИТОГО | | | 6,00 | 4,60 | 9,00 | 144,00 | | 2,20 | | | 360,00 | | |
| ИТОГО | | | | 80,38 | 82,81 | 328,94 | 2433,94 | 8,95 | 113,87 | 31,52 | | | | | |

День: АП

Неделя: П

Сезон

Возрастная категория: 7-11 лет

| | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| I завтрак | 168 | Каша вязкая молочная манная | 200 | 4.30 | 3.87 | 33.77 | 187.62 | 0.04 | | 19.05 | | 10.19 | 36.76 | 7.53 | 0.45 | |
| | 878 | Хлеб «С голничный» | 75 | 6.15 | 1.05 | 15.98 | 146.25 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 | |
| | 41 | Масло сливочное | 10 | | 8.20 | 0.10 | 75.00 | | | | | 1.5 | | | | |
| | 430 | Чай зеленый с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.09 | 28.99 | | | | | 6.00 | | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 10,65 | 13,12 | 63,94 | 437,86 | 0,21 | | 19,05 | | 42,44 | 134,26 | 48,03 | 4,00 |
| обед | 10 | Салат из зеленого горошка | 60 | 1.79 | 3.11 | 3.75 | 50.16 | 0.07 | 6.6 | 0.41 | | 12.87 | 35.97 | 12.48 | 0.41 | |
| | 96 | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 0.68 | 1.28 | 8.90 | 29.10 | 0.02 | 1.66 | 0.90 | | 71.40 | 26.68 | 10.80 | 0.76 | |
| | 3 | Пюре картофельное | 150 | 3.51 | 25.07 | 5.69 | 170.39 | 0.045 | 1.52 | 0.27 | | 170.39 | 109.98 | 16.65 | 0.38 | |
| | 290 | Оладьи из печени | 80 | 14.88 | 15.12 | 6.40 | 238.00 | 0.16 | 10.56 | | | 8.64 | | | 4.64 | |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 | |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 100 | 7.80 | 1.30 | 41.80 | 258.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 | |
| | | ИТОГО | | | 28,70 | 45,88 | 91,30 | 839,85 | 0,52 | 21,42 | 1,58 | | 299,40 | 293,23 | 88,53 | 10,15 |
| полдник | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2.26 | 1.96 | 33.60 | 160.50 | 0.04 | 0.75 | | | 45.75 | | | | |
| | 449 | Пирожок печеный с повидлом | 50 | 2.88 | 1.17 | 27.78 | 133.0 | 0.05 | 0.02 | 3.0 | | 9.70 | 28.40 | 11.60 | 0.68 | |
| | | Банан | 200 | 3.00 | 0.20 | 42.00 | 178.0 | | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 8,14 | 3,15 | 103,38 | 471,50 | 0,09 | 0,77 | 3,00 | | 55,45 | 28,40 | 11,60 | 0,68 |
| ужин | 265 | Плов | 200 | 18.85 | 15.60 | 18.63 | 428.28 | 0.2 | 0.89 | 0.73 | | 30.15 | 273.68 | 49.17 | 3.14 | |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.15 | 1.05 | 15.98 | 146.25 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 | |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 | |
| | | ИТОГО | | | 25,20 | 16,65 | 48,61 | 602,53 | 0,37 | 0,89 | 0,73 | | 60,90 | 371,18 | 89,67 | 6,68 |
| II ужин | 435 | Ряженка | 200 | 9.00 | 3.00 | 12.60 | 120.00 | 0.05 | 1.50 | | | 372.00 | | | | |
| | | ИТОГО | | | 9,00 | 3,00 | 12,60 | 120,00 | 0,05 | 1,50 | | 372,00 | | | | |
| ИТОГО | | | | 81,69 | 81,80 | 319,83 | 2471,74 | 1,24 | 24,58 | 24,36 | | | | | | |

Возрастная категория: 11 лет и старше

| | № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------|--------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| Завтрак | 94 | Суп молочный с пшеном | 200 | 5.80 | 5.48 | 18.57 | 146.80 | 0.11 | 0.91 | 30.60 | | 161.92 | 155.80 | 29.65 | 0.54 | |
| | 424 | Яйцо вареное | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.2 | | 0.07 | | 14.67 | 51.20 | 3.20 | 0.67 | |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.5 | 0.17 | | | | 24.70 | 97.50 | 40.50 | 3.15 | |
| | 41 | Масло сливочное | 10 | | 8.20 | 0.10 | 75.00 | | | | | 1.0 | | | | |
| | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2.26 | 1.96 | 33.60 | 160.50 | 0.04 | 0.75 | | | 45.75 | 3.00 | | 0.75 | |
| | | ИТОГО | | | 18,90 | 21,22 | 67,48 | 581,80 | 0,52 | 1,66 | 30,67 | | 248,04 | 568,34 | 73,35 | 5,11 |
| Обед | 49 | Салат «Витаминный» | 100 | 2.29 | 6.80 | 24.73 | 187.24 | 0.27 | 18.95 | 0.27 | | 74.81 | 121.45 | 42.79 | 3.48 | |
| | 204 | Суп рисовый с говядиной | 200 | 7.18 | 2.94 | 11.76 | 102.26 | 0.10 | 6.70 | | | 21.00 | 95.80 | 25.93 | 1.18 | |
| | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7.50 | 5.61 | 35.84 | 192.45 | 0.27 | | 0.02 | | 12.96 | 208.50 | 67.50 | 3.95 | |
| | 524 | Печень тушеная в соусе | 80 | 9.14 | 12.60 | 2.00 | 157.60 | 0.15 | 15.98 | 1.92 | | 26.30 | 179.78 | 10.81 | 4.40 | |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 | |
| | 878 | Хлеб «Украинский» | 150 | 11.70 | 1.95 | 62.70 | 387.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 | |
| | | ИТОГО | | | 37,85 | 29,90 | 161,79 | 1120,75 | 1,01 | 42,71 | 2,21 | | 171,17 | 726,13 | 195,63 | 16,97 |
| полдник | б/н | Сок яблочный | 200 | 1.50 | 0.50 | 29.70 | 129.00 | 0.04 | 6.00 | | | 21.00 | | | 4.2 | |
| | 454 | Пирожок печеный с повидлом | 50 | 2.88 | 1.17 | 27.78 | 133.00 | 0.05 | 0.02 | 3.00 | | 9.70 | 28.40 | 11.60 | 0.68 | |
| | | ИТОГО | | | 4,38 | 1,47 | 57,48 | 262,00 | 0,09 | 6,02 | 3,00 | | 30,70 | 28,40 | 11,60 | 4,88 |
| ужин | 81 | Консервы рыбные с картофельным пюре | 50/200 | 7.63 | 36.25 | 7.66 | 415.63 | 0.06 | 2.02 | 0.36 | | 227.47 | 146.64 | 22.2 | 0.38 | |
| | 430 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.20 | | 14.09 | 28.99 | | | | | 6.00 | | | 0.40 | |
| | 878 | Хлеб пшеничный в/с | 100 | 11.4 | 1.2 | 73.35 | 357.00 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 | |
| | | ИТОГО | | | 19,23 | 37,45 | 95,10 | 801,62 | 0,23 | 2,02 | 0,36 | | 258,22 | 244,14 | 62,70 | 3,93 |
| II ужин | 435 | Ряженка | 200 | 9.0 | 3.0 | 12.6 | 120.0 | 0.05 | 1.5 | | | 372.0 | | | | |
| | | ИТОГО | | | 9,0 | 3,0 | 12,6 | 120,00 | 0,05 | 1,5 | | 372,0 | | | | |
| ИТОГО | | | | | 89,36 | 93,04 | 394,45 | 2886,17 | 1,9 | 53,91 | 36,24 | | 1080,13 | 1567,01 | 343,28 | 30,89 |

Л
I

Возрастная категория: 11 лет и старше

| | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------------|------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 168 | Каша вязкая молочная гречневая | 200 | 5.84 | 6.07 | 32.27 | 207.50 | 0.14 | | 25.00 | | 11.70 | 138.87 | 91.87 | 3.11 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.5 | 0.17 | | | | 24.70 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 20 | | 16.40 | 0.20 | 150.00 | | | | | 1.50 | | | |
| | б/н | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.20 | | 14.09 | 28.99 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 11,78 | 23,45 | 61,47 | 522,99 | 0,31 | | 25,00 | | | 236,37 | 132,37 |
| обед | 12 | Салат из кукурузы консервированной | 60 | 1.73 | 3.71 | 4.82 | 59.58 | 0.06 | 5.58 | | | 11.2 | 3.47 | 11.72 | 0.40 |
| | 47 | Рассольник «Ленинградский» | 300 | 0.68 | 1.28 | 3.90 | 29.10 | 0.02 | 1.66 | 0.90 | | 71.40 | 26.68 | 10.80 | 0.76 |
| | 436 | Жаркое «но- домашнему» | 80/160 | 27.53 | 7.47 | 21.95 | 265.00 | 0.21 | 8.97 | 24.0 | | 31.10 | 337.00 | 65.70 | 4.03 |
| | 411 | Кисель | 200 | | | 42.4 | 169.2 | | | | | 6.00 | 3.60 | | |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 150 | 11.07 | 1.95 | 62.70 | 387.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | | 41,01 | 14,41 | 135,7 | 909,88 | 0,50 | 16,21 | 24,90 | | 149,40 | 487,75 | 136,82 |
| полдник | 959 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | | 122.00 | 90.00 | 14.00 | 0,56 |
| | 1064 | Сосиска в тесте | 100 | 3.48 | 1.22 | 23.98 | 120.70 | 0.09 | | | | 10.54 | 40.64 | 14.54 | 0.72 |
| | | ИТОГО | | | 7,00 | 4,94 | 49,47 | 265,9 | 0,13 | 1,3 | 0,01 | | 222,54 | 130,64 | 28,54 |
| ужин | 423 | Лапшевник с творогом | 150 | 13.37 | 13.36 | 31.55 | 254.96 | 0.09 | 0.13 | 39.75 | | 99.30 | | 28.50 | 1.29 |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | б/н | Хлеб пшеничный в/с | 75 | 8.55 | 0.90 | 68.00 | 267.75 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 30 | | 24.6 | 0.30 | 225.00 | | | 177.00 | | 3.00 | 6.00 | | |
| | | ИТОГО | | | 22,12 | 38,86 | 113,85 | 775,71 | 0,26 | 0,13 | 155,00 | | 133,05 | 103,50 | 69,00 |
| II ужин | 435 | Варенец | 200 | 9.00 | 3.00 | 12.00 | 120.00 | 0.05 | 1.5 | | | 372.00 | | | |
| | | Вафли | 30 | 2.22 | 3.00 | 22.80 | 127.80 | 0.03 | | | | 6.90 | 33.60 | 13.20 | 0.63 |
| | | ИТОГО | | | 11,22 | 6,00 | 34,80 | 247,80 | 0,08 | 1,5 | | | 372,69 | 33,60 | 13,20 |
| | ИТОГО | | | 93,13 | 87,66 | 395,29 | 2722,28 | 1,28 | 19,14 | | | | | | |

11
 I
 Сезон
 Возрастная категория: 11 лет и старше

| | № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|---------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 94 | Суп молочный с рисовой крупой | 200 | 4.82 | 1.02 | 16.83 | 132.40 | 0.06 | 0.91 | 30.60 | | 158.82 | 137.46 | 23.06 | 0.25 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 100 | 8.2 | 1.4 | 21.30 | 195.00 | 0.17 | | | | 24.70 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 15 | | 12.3 | 0.15 | 112.5 | | | | | 1.5 | | | |
| | 42 | Сыр порциями | 20 | 4.64 | 5.90 | | 72.80 | | 0.07 | 26.00 | | 88.00 | 50.00 | 3.50 | 0.10 |
| | 959 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.20 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | | 122.0 | 90.00 | 14.00 | 0.56 |
| | | ИТОГО | | | 21,18 | 24,34 | 63,77 | 657,90 | 0,27 | | | | | | |
| обед | 126 | Икра свекольная | 100 | 2.35 | 4.60 | 12.33 | 100.10 | 0.03 | 6.72 | | | 38.24 | 60.79 | 29.63 | 1.77 |
| | 201 | Суп «Крестьянский» | 200/13 | 4.79 | 6.03 | 12.42 | 118.62 | 0.06 | 0.03 | 1.02 | | 32.07 | 34.98 | 5.42 | 0.30 |
| | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7.46 | 5.61 | 35.84 | 230.45 | 0.18 | | 0.015 | | 12.98 | 208.50 | 67.50 | 3.95 |
| | 288/355 | Фрикадельки в томатно – сметанном соусе | 75/75 | 10.51 | 11.78 | 13.75 | 202.5 | 0.07 | 0.97 | 47.91 | | 34.02 | 119.58 | 25.85 | 1.07 |
| | | Кисель из сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 150 | 11.70 | 1.95 | 62.70 | 387.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | | 36,85 | 29,97 | 161,80 | 1132,87 | 0,56 | 8,80 | 48,95 | | 153,41 | 544,45 | 177,00 |
| полдник | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | б/н | Пряник Уральский | 50 | 0.20 | 1.75 | 51.35 | 175.50 | | | | | | | | |
| | | Яблоко | 150 | 0.30 | 0.30 | 5.85 | 28.20 | | 6.00 | | | 9.60 | | | 1.35 |
| | | ИТОГО | | | 0,70 | 2,05 | 71,20 | 231,70 | | 6,00 | | | 15,60 | | 1,75 |
| ужин | 3 | Пюре картофельное | 150 | 3.51 | 25.07 | 5.69 | 170.39 | 0.05 | 1.52 | 0.27 | | 170.39 | 109.98 | 16.65 | 0.38 |
| | 229 | Рыба тушеная в томате в овощах | 100 | 7.88 | 4.14 | 3.74 | 82.78 | 0.06 | 2.36 | 1.52 | | 35.49 | 129.61 | 34.14 | 0.66 |
| | 430 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 100 | 8.2 | 1.4 | 21.30 | 195.00 | | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | | ИТОГО | | | 19,79 | 30,61 | 44,73 | 476,17 | 0,28 | 3,88 | 1,79 | | 236,63 | 337,09 | 91,29 |
| II ужин | | Полурт | 200 | 6.00 | 4.60 | 9.00 | 144.00 | | 2.20 | | | 360.00 | | | |
| | | Печенье | 30 | 2.22 | 3.00 | 22.86 | 121.80 | 0.03 | | | | 8.40 | 22.50 | 9.00 | 0.45 |
| | | ИТОГО | | | 8,22 | 7,60 | 31,86 | 265,80 | 0,03 | 2,20 | | 368,40 | 22,50 | 9,00 | 0,45 |
| ИТОГО | | | | 86,74 | 94,57 | 373,36 | 2764,44 | 1,14 | 23,09 | 81,62 | | | | | |

Возрастная категория: 11 лет и старше

| | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 19 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5.24 | 0.55 | 0.69 | 140.15 | 0.04 | | | | 1.58 | | | 7.27 |
| | 536 | Сосиски отварные | 50 | 5.20 | 10.0 | 10.6 | 112.0 | 0.02 | | | | 12.0 | 79.5 | 10.0 | 0.9 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.70 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 10 | | 8.2 | 0.1 | 75.00 | | | | | 1.0 | | | |
| | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2.26 | 1.96 | 33.60 | 160.50 | 0.04 | 0.75 | | | 45.75 | 3.00 | | 0.75 |
| | | ИТОГО | | | 18,44 | 21,69 | 59,90 | 684,05 | 0,27 | 0,75 | | | 85,08 | 180,00 | 50,50 |
| обед | 33 | Салат из свеклы | 100 | 1.43 | 6.09 | 8.36 | 93.9 | 0.02 | 9.50 | | | 35.15 | 40.97 | 20.90 | 1.33 |
| | 204 | Суп рисовый с говядиной | 200 | 7.18 | 2.94 | 26.76 | 102.26 | 0.10 | 6.70 | | | 21.01 | 95.87 | 25.93 | 1.18 |
| | 321 | Капуста тушеная | 150 | 2.82 | 2.89 | 8.85 | 61.16 | 0.045 | 60.48 | 0.26 | | 69.93 | 46.73 | 23.03 | 0.89 |
| | 286 | Биточки мясные | 80/80 | 10.78 | 12.91 | 14.90 | 223.0 | 0.07 | 1.13 | 51.0 | | 57.80 | 141.40 | 28.40 | 1.27 |
| | 411 | Кисель | 200 | | | 42.40 | 169.20 | | | | | 6.00 | 3.60 | | |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 150 | 11.70 | 1.95 | 62.70 | 387.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | | 33,91 | 26,78 | 148,97 | 1036,52 | 0,45 | 77,81 | 51,26 | | 219,59 | 445,57 | 146,86 |
| полдник | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | 454 | Пирожок печеный с повидлом | 50 | 2.88 | 1.17 | 27.78 | 133.00 | 0.05 | 0.02 | 3.00 | | 9.70 | 28.40 | 11.60 | 0.68 |
| | | Банан | 200 | 3.00 | 0.20 | 42.00 | 178.00 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 6,08 | 1,37 | 83,78 | 339,00 | 0,05 | 0,02 | 3,00 | | 15,70 | 28,40 | 11,60 |
| ужин | 312 | Пюре картофельное | 150 | 3.51 | 25.07 | 5.69 | 261.03 | 0.045 | 1.52 | 0.27 | | 170.39 | 109.98 | 16.65 | 0.38 |
| | 690 | Печенка по - строгановски | 50/55 | 17.43 | 11.64 | 7.10 | 162.31 | 6.36 | 25.61 | 5.84 | | 20.40 | 241.17 | 16.25 | 5.10 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.15 | 1.05 | 15.98 | 146.25 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 430 | Чай с сахаром «каркадэ» | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 27,29 | 37,76 | 42,77 | 597,59 | 6,58 | 27,13 | 6,11 | | 221,54 | 448,65 | 73,40 |
| II ужин | | Ряженка | 200 | 9.00 | 3.00 | 12.60 | 120.00 | 0.05 | 1.50 | | | 372.00 | | | |
| | | ИТОГО | | | 9,00 | 3,00 | 12,60 | 120,00 | 0,05 | 1,50 | | 372,00 | | | |
| ИТОГО | | | | | 94,72 | 90,60 | 363,02 | 2777,65 | 7,40 | 107,21 | 60,37 | | | | |

Пол: жен.

Сезон:

Возрастная категория: 11 лет и старше

| | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 438 | Омлет натуральный | 100/5 | 9.50 | 14.77 | 1.77 | 178.62 | 0.07 | 0.17 | 230.00 | | 76.13 | 173.67 | 13.00 | 1.96 |
| | 42 | Сыр порциями | 10 | 2.32 | 2.95 | | 36.40 | | 0.07 | 26.00 | | 88.00 | 50.00 | 3.50 | 0.10 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.70 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 25 | | 20.5 | 0.25 | 187.50 | | | | | 2.5 | | | |
| | 430 | Чай зеленый с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | | ИТОГО | | 17,76 | 39,20 | 30,93 | 567,02 | 0,24 | 0,24 | 256,00 | | 196,38 | 321,17 | 57,00 |
| обед | б/н | Огурец консервированный | 100 | 0.20 | | 0.40 | 3.30 | | 1.30 | | | 5.80 | | | 0.20 |
| | 206 | Суп картофельный с бобовыми | 300 | 6.57 | 6.33 | 19.59 | 161.70 | 0.03 | 8.80 | 0.16 | | 36.00 | 34.40 | 16.80 | 0.80 |
| | 394 | Пельмени мясные | 200 | 25.66 | 10.80 | 1.50 | 349.46 | 0.33 | 0.70 | | | 53.39 | | | 5.8 |
| | | Кисель из сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 150 | 11.70 | 1.95 | 62.70 | 387.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | | ИТОГО | | 44,17 | 19,08 | 108,95 | 995,66 | 0,69 | 16,28 | 0,24 | | 164,14 | 230,70 | 98,10 |
| полд ник | б/н | Сок яблочный | 200 | 1.50 | 0.30 | 29.70 | 129.00 | 0.04 | 6.00 | | | 21.00 | | | 4.20 |
| | 449 | Оладьи с маслом | 63 | 4.53 | 5.69 | 24.55 | 167.50 | 0.09 | 0.22 | 20.0 | | 50.65 | 71.1 | 19.20 | 0.79 |
| | | | | 6,03 | 5,99 | 60,24 | 296,50 | 0,13 | 6,22 | 20,00 | | 71,65 | 71,10 | 19,20 | 4,99 |
| ужин | 193 | Запеканка творожно - рисовая | 250/5 | 11.36 | 15.20 | 59.52 | 422.40 | 0.08 | | 0.13 | | 64.00 | 180.80 | 38.40 | 1.60 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2.26 | 1.96 | 33.60 | 160.50 | 0.04 | 0.75 | | | 45.75 | 3.00 | | 0.75 |
| | | | | 19,36 | 18,14 | 108,03 | 719,40 | 0,29 | 0,75 | 0,13 | | 134,50 | 281,30 | 78,90 | 5,50 |
| II ужин | | Йогурт | 200 | 6.00 | 4.60 | 9.00 | 144.00 | | 2.20 | | | 360.00 | | | |
| | | Пряник Уральский | 50 | 2.95 | 1.75 | 57.35 | 175.50 | | | | | | | | |
| | | | | 8,95 | 6,35 | 66,35 | 319,50 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | 96,27 | 88,76 | 374,5 | 2898,08 | 1,36 | 22,84 | 276,29 | | | | | |

Полет № 1

Сезон

Возрастная категория: 11 лет и старше

| | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 168 | Суп молочный с пшеном | 200 | 5.80 | 5.48 | 18.57 | 146.80 | 0.11 | 0.91 | 30.60 | | 161.92 | 155.78 | 29.62 | 0.54 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 70 | 5.74 | 0.98 | 14.91 | 136.50 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 15 | | 12.3 | 0.15 | 112.5 | | | | | 1.5 | | | |
| | 959 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.20 | 0.04 | 1.3 | 0.01 | | 122.00 | 90.00 | 14.00 | 0.56 |
| | | ИТОГО | | | 15,06 | 22,48 | 59,12 | 541,00 | 0,32 | 1,21 | 30,61 | | 310,17 | 343,28 | 84,12 |
| обед | 17 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0.86 | 5.11 | 2.61 | 59.80 | 0.02 | 5.55 | | | 23.28 | 28.24 | 13.44 | 0.61 |
| | 87 | Суп с рыбными консервами | 300 | 10.34 | 10.08 | 17.21 | 200.70 | 0.08 | 7.29 | 12.00 | | 36.24 | 141.22 | 37.88 | 1.01 |
| | 3 | Пюре картофельное | 150 | 3.51 | 25.07 | 5.69 | 170.39 | 0.05 | 1.52 | 0.27 | | 109.98 | 16.65 | | 0.38 |
| | 84.1 | Котлета рыбная | 100 | 3.26 | 3.47 | 6.10 | 94.78 | 0.05 | 2.66 | | | 18.60 | | | 0.86 |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 150 | 11.70 | 1.95 | 62.70 | 387.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | | 29,71 | 45,68 | 119,07 | 1006,87 | 0,67 | 17,38 | 12,09 | | | | |
| полдн пк | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | Вафли Лимонные | 60 | 4.44 | 6.00 | 45.60 | 255.60 | 0.03 | | | | 6.90 | 33.60 | 13.20 | 0.63 |
| | | ИТОГО | | | 4,64 | 6,00 | 59,60 | 255,60 | 0,03 | | | | 12,90 | 33,60 | 13,20 |
| ужин | 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7.36 | 6.02 | 35.26 | 224.60 | 0.08 | 15.09 | 28.00 | | 6.48 | 49.56 | 28.16 | 1.48 |
| | 288 355 | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 75 75 | 10.51 | 11.78 | 13.75 | 202.50 | 0.07 | 0.97 | 47.91 | | 34.02 | 119.38 | 25.85 | 1.07 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.15 | 1.05 | 15.98 | 146.25 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 430 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 24,22 | 18,85 | 78,99 | 601,35 | | | | | 71,25 | 266,44 | 94,51 |
| II ужин | | Варенец | 200 | 9.00 | 3.00 | 12.60 | 120.00 | 0.05 | 1.50 | | | 372.00 | | | |
| | | Сушки простые | 50 | 5.45 | 0.65 | 34.90 | 167.50 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 14,45 | 3,65 | 47,50 | 287,50 | | | | | 372,00 | | |
| ИТОГО | | | | 88,08 | 96,66 | 364,28 | 2692,32 | 1,47 | 38,63 | 42,91 | | | | | |

№ 05/01

Сезон

Возрастная категория Плет и старше

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--------------------------------|---|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 168 | Каша вязкая молочная рисовая | 200 | 2,94 | 3,87 | 35,22 | 187,62 | 0,03 | | 19,05 | | 5,62 | 63,81 | 20,76 | 0,45 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 75 | 6,15 | 1,05 | 15,98 | 146,25 | 0,17 | | | | 24,75 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 41 | Масло сливочное | 30 | | 24,60 | 0,30 | 225,00 | | | | | 1,5 | | | |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 14,00 | 28,00 | | | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | | Яблоко свежее | 200 | 0,40 | 0,40 | 7,8 | 37,60 | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 9,69 | 29,92 | 73,30 | 736,97 | 0,20 | | 19,05 | | | 37,87 | 161,31 | 61,26 | 4,00 |
| обед | 43 | Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком | 100 | 5,61 | 4,09 | 18,98 | 130,52 | 0,20 | 11,44 | 0,01 | | 38,64 | 99,32 | 35,53 | 2,44 |
| | 170 | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 1,45 | 3,93 | 10,20 | 8,20 | 0,04 | 8,23 | | | 35,50 | 42,58 | 21,00 | 0,95 |
| | 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 187,02 | 0,18 | | 0,015 | | 12,98 | 208,50 | 67,50 | |
| | 286 | Тефтели мясные | 60/60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 0,06 | 0,85 | 39,00 | | 4,39 | 106,70 | 21,60 | 0,96 |
| | 411 | Кисель | 200 | | | 42,40 | 169,20 | | | | | 6,00 | 3,60 | | |
| | 878 | Хлеб «Украинский» | 100 | 7,80 | 1,30 | 41,80 | 258,00 | 0,21 | | | | 29,70 | 117,00 | 48,60 | 3,78 |
| | | ИТОГО | | 31,19 | 24,76 | 160,93 | 923,94 | 0,69 | 20,52 | 39,03 | | 127,21 | 577,70 | 194,23 | 12,08 |
| полдник | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,26 | 1,96 | 33,60 | 160,50 | 0,04 | 0,75 | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,10 | 0,70 | 10,65 | 97,50 | 0,11 | | | | 151,17 | 229,41 | 39,70 | 2,20 |
| | 41 | Масло сливочное | 15 | | 12,3 | 0,15 | 112,50 | | | | | 1,5 | | | |
| | 536 | Сосиска отварная | 30 | 3,27 | 0,39 | 20,40 | 100,50 | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 9,63 | 15,35 | 64,80 | 471,00 | 0,15 | 0,75 | | | 158,67 | 229,41 | 39,70 | 2,60 | |
| ужин | 436 | Жаркое «по-домашнему» | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 0,21 | 8,97 | 24,0 | | 31,10 | 337,00 | 65,70 | 4,03 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 75 | 6,15 | 1,05 | 15,98 | 146,25 | 0,17 | | | | 24,75 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 430 | Чай «зеленый» с сахаром | 200 | 0,20 | | 14,00 | 28,00 | | | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | ИТОГО | | 33,88 | 8,52 | 51,93 | 439,25 | 0,38 | 8,97 | 24,00 | | 61,85 | 434,50 | 106,20 | 7,58 | |
| II ужин | | Снежок | 200 | 6,00 | 4,60 | 9,00 | 144,00 | | 2,20 | | | 360,00 | | | |
| | | Печенье | 40 | 2,96 | 4,00 | 30,48 | 81,20 | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 8,96 | 8,60 | 39,48 | 225,20 | | 2,20 | | | 360,00 | | | | |
| | ИТОГО | | 93,35 | 87,15 | 390,44 | 2796,36 | 1,47 | 57,49 | 82,08 | | | | | | |

Итого: 11

Сезон:

Возрастная категория: 11 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------|--------------------------------|---|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 94 | Суп молочный с кукурузной крупой | 200 | 4,97 | 5,10 | 16,50 | 131,80 | 0,09 | 0,91 | 30,60 | | 161,68 | 154,66 | 28,90 | 0,55 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 75 | 6,15 | 1,05 | 15,98 | 146,25 | 0,17 | | | | 24,75 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 41 | Масло сливочное | 15 | | 12,30 | 0,15 | 112,50 | | | | | 1,50 | | | |
| | 432 | Кофейный напиток | 200 | 2,26 | 1,96 | 33,60 | 160,50 | 0,04 | 0,75 | | | 45,75 | 3,00 | | 0,75 |
| | | ИТОГО | | 13,38 | 20,41 | 66,23 | 551,05 | 0,30 | 1,66 | 30,60 | | 232,18 | 255,16 | 69,40 | 4,45 |
| обед | 43 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 0,03 | 32,45 | | | 37,37 | 27,61 | 15,16 | 0,51 |
| | 49 | Суп с макаронными изделиями | 300 | 0,26 | 0,02 | 1,50 | 7,00 | | 1,48 | 0,92 | | 66,00 | 11,30 | 5,72 | 0,62 |
| | 31 | Голубцы ленивые | 250 | 33,75 | 42,25 | 29,00 | 632,50 | | 45,50 | | | 141,50 | | | 6,25 |
| | 349 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | | 24,76 | 94,20 | 0,01 | 1,08 | | | 6,40 | 3,60 | | 0,18 |
| | б/н | Хлеб «Украинский» | 150 | 11,70 | 1,95 | 62,70 | 387,00 | 0,21 | | | | 29,70 | 117,00 | 48,60 | 3,78 |
| | | ИТОГО | | 43,26 | 48,65 | 126,98 | 1208,10 | 0,25 | 80,51 | 0,92 | | 280,97 | 159,51 | 69,48 | 11,34 |
| полдник | | Сок яблочный | 200 | 1,50 | 0,30 | 29,70 | 129,00 | 0,04 | 6,00 | | | 21,00 | | | 4,20 |
| | б/н | Печенье | 30 | 2,22 | 3,00 | 22,86 | 121,80 | 0,03 | | | | 8,40 | 22,50 | 9,00 | 0,45 |
| | б/н | Шоколад | 60 | 0,42 | 3,36 | 48,60 | 211,52 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | 4,14 | 6,66 | 101,16 | 462,32 | 0,07 | | | | 29,40 | 22,50 | 9,00 | 4,65 |
| ужин | 436 | Запеканка картофельная с рыбными консервами | 250 | 18,68 | 13,65 | 30,18 | 332,0 | 0,20 | 29,5 | | | 177,78 | | | 2,37 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 75 | 6,15 | 1,05 | 15,98 | 146,25 | 0,17 | | | | 24,75 | 97,50 | 40,50 | 3,15 |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | | 14,00 | 28,00 | | | | | 6,00 | | | 0,40 |
| | | ИТОГО | | 25,03 | 14,70 | 60,16 | 506,25 | 0,37 | 29,50 | | | 208,53 | | | 2,77 |
| II ужин | | Ряженка | 200 | 9,00 | 3,00 | 12,60 | 120,00 | 0,05 | 1,5 | | | 372,00 | | | |
| | | ИТОГО | | 9,00 | 3,00 | 12,60 | 120,00 | 0,05 | 1,50 | | | 372,00 | | | 2,77 |
| ИТОГО | | | | 94,81 | 93,42 | 367,13 | 2847,72 | 8,95 | 113,87 | 31,52 | | | | | |

№ п/п

Сезон

Возрастная категория: 11 лет и старше

| № п/п | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| I завтрак | 168 | Каша вязкая молочная манная | 200 | 4.30 | 3.87 | 33.77 | 187.62 | 0.04 | | 19.05 | | 10.19 | 36.76 | 7.53 | 0.45 |
| | 878 | Хлеб «Столичный» | 75 | 6.15 | 1.05 | 15.98 | 146.25 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 41 | Масло сливочное | 30 | | 24.60 | 0.30 | 225.00 | | 0.30 | | | 1.5 | | | |
| | 430 | Чай зеленый с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.09 | 28.99 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 10,65 | 29,52 | 64,14 | 587,86 | 0,21 | 0,30 | 19,05 | | 42,44 | 134,26 | 48,03 |
| обед | | Огурец консервированный | 100 | 0.20 | | 0.40 | 3.30 | 0.07 | 6.6 | 0.41 | | 12.87 | 35.97 | 12.48 | 0.41 |
| | 96 | Рассольник «Ленинградский» | 300 | 0.60 | 1.24 | 2.16 | 27.36 | 0.02 | 1.66 | 0.90 | | 71.40 | 26.68 | 10.80 | 0.76 |
| | 688 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7.36 | 6.02 | 35.26 | 224.60 | | | | | | | | |
| | 290 | Оладьи из печени | 100 | 18.60 | 18.90 | 8.00 | 297.50 | 0.16 | 10.56 | | | 8.64 | | | 4 |
| | 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.04 | | 24.76 | 94.20 | 0.01 | 1.08 | | | 6.40 | 3.60 | | 0.18 |
| | б/п | Хлеб «Украинский» | 150 | 11.7 | 1.95 | 62.70 | 387.00 | 0.21 | | | | 29.70 | 117.00 | 48.60 | 3.78 |
| | | ИТОГО | | | 38,50 | 28,11 | 133,28 | 1033,96 | 0,52 | 21,42 | 1,58 | | 299,40 | 293,23 | 88,53 |
| полдник | 382 | Какао с молоком | 200 | 5.72 | 5.76 | 38.42 | 218.98 | 0.06 | 1.92 | 0.02 | | 179.42 | 179.02 | 26.06 | 0.92 |
| | 449 | Пирожок печеный с повидлом | 50 | 2.88 | 1.17 | 27.78 | 133.0 | 0.05 | 0.02 | 3.0 | | 9.70 | 28.40 | 11.60 | 0.68 |
| | | Груша свежая | 230 | 0.46 | 0.46 | 8.97 | 43.24 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 9,06 | 7,39 | 75,17 | 395,22 | 0,11 | 1,94 | 3,00 | | 189,12 | 28,40 | 11,60 |
| ужин | 265 | Плов | 200 | 18.85 | 15.60 | 18.63 | 428.28 | 0.2 | 0.89 | 0.73 | | 30.15 | 273.68 | 49.17 | 3.14 |
| | 878 | Хлеб пшеничный | 75 | 6.15 | 1.05 | 15.98 | 146.25 | 0.17 | | | | 24.75 | 97.50 | 40.50 | 3.15 |
| | 430 | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | | 14.00 | 28.00 | | | | | 6.00 | | | 0.40 |
| | | ИТОГО | | | 25,20 | 16,65 | 48,61 | 602,53 | 0,37 | 0,89 | 0,73 | | 60,90 | 371,18 | 89,67 |
| II ужин | | Йогурт | 200 | 6.00 | 4.60 | 9.00 | 144.00 | | 2.20 | | | 360.00 | | | |
| | | Пряник Мятный | 50 | 2.95 | 2.60 | 38.30 | 139.50 | | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | | 8,95 | 7,20 | 47,30 | 283,50 | | 2,20 | | | 360,00 | | |
| ИТОГО | | | | | 92,36 | 88,87 | 368,50 | | 1,24 | 24,58 | 24,36 | | | | |